

"الفاف" تتدخل  
لإنقاذ الأندية  
المحترفة

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأحد 12 نوفمبر 2023 الموافق 27 ربيع الآخر 1445 هـ العدد: 839 الثمن: 30 دج

بلماضي يكشف عن القائمة النهائية  
لمواجهتي الصومال وموزمبيق

# الحارس التقديم

ملامح  
قائمة "الكان"  
بدأت تتضح  
وغياب  
بن رحمة  
وبراهيمي  
يصنع الحدث



عودة بن طالب ووناس وبونجاح  
إلى المنتخب بعد غياب طويل

بسبب عدم تعافيه من الألام في الكتف  
مدرب سانت جيلواز يبعد  
عمورة عن مواجهة  
كورتري بسبب الإصابة



حجم يتوقع  
غيابه عن  
"الكان" بسبب  
وضعيته  
مع نانت



آيت نوري  
يوصل تألقه  
ويساهم في  
الفوز القاتل  
للولفز على  
توتنهام



الحارس  
بن بوط اللاعب  
المحلي الوحيد  
في قائمة  
"الخضر"

عبر عن أمله في المشاركة  
بكأس إفريقيا مع "الخضر" ..

بلايلي:  
"لدينا منتخب ممتاز  
وظموحنا التتويج بالكان"

ثنائية ديور  
تساهم في انتصار  
أم صلال على معيدز



عبر عن أمله في المشاركة بكأس إفريقيا مع "الخضر" ..

## بلابلي : لدينا منتخب ممتاز وطموحنا التتويج بالكان

أكد اللاعب الدولي الجزائري يوسف بلابلي، أن طموح المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا لكرة القدم المزمع إجراؤها بكونت ديفوار مطلع العام المقبل، هو التتويج باللقب مبرزا بأن الجزائر تمتلك لاعبين ممتازين قادرين على الذهاب بعيدا في "الكان". وقال متوسلا ميدان مولودية الجزائر في تصريحات لموقع "وين وين": "لدينا منتخب ممتاز، وإن شاء الله سنذهب إلى كوت ديفوار لتحقيق نتائج جيدة، ولم لا الفوز بلقب كأس أمم أفريقيا". وتابع: "واجهنا ظروفًا صعبة في الكان الماضي (2021) بالكامبيرون بسبب أرضية الملعب، وتناجنا لم تكن جيدة.. اللقب سيكون هدفنا في كأس أمم أفريقيا 2023، ولم لا الفوز باللقب الثالثة إن شاء الله". وتوقع اللاعب

السابق لنادي أجاكسيو الفرنسي، أن تشهد كأس أمم أفريقيا 2023 مستوى جيدا، "توقع مستوى جيدا في كأس أمم أفريقيا 2023، أنتم تعلمون بأن منتخب كوت ديفوار أو بقية المنتخبات الأفريقية تعتمد على الجانب البدني". وأردف: "المنتخب الجزائري لديه تشكيلة ممتازة، وستقدم كل ما لدينا للذهاب بعيدا في كأس أمم أفريقيا القادمة".

### أهم شيء بالنسبة لي هو إسعاد الشعب الجزائري

وأبدى بلابلي عزمه على إسعاد الشعب الجزائري من خلال تكرار سيناريو كأس أمم إفريقيا بمصر فيس كوت ديفوار، وأردف: "كانت لدينا مجموعة متحدة في كأس أمم أفريقيا 2019، وهدفنا كان الفوز باللقب، وإن شاء الله نعيد نفس الإنجاز في كان 2023، وواصل "كانت لدي تجربة جميلة في كأس أمم أفريقيا 2019، لأننا أسعدنا المشجعين، وأهم شيء بالنسبة لي هو إسعاد الشعب الجزائري، وإن شاء الله سنحقق المزيد من النجاحات مستقبلا".

### حققت حلم اللعب في المولدوية وهدفي أمام المغرب الأجل في مسيرتي

من جانب آخر، أكد ابن مدينة وهران أنه حقق حلمه باللعب مع مولودية الجزائر الذي التحق به الصيف الماضي، قائلا في ذات الصدد: "الحمد لله، حققت حلمي باللعب مع نادي مولودية الجزائر، لقد كان لدي أصدقاء كثير في هذا الفريق، وكانوا بطلابوني بالمجيء هنا، وإن شاء الله سنحقق الألقاب مع مولودية الجزائر"، وبخصوص أهدافه الشخصية أوضح: "أطمح للفوز بالألقاب مع مولودية الجزائر، أريد الفوز بالدوري معه، والمشاركة في دوري أبطال أفريقيا، ونيل جائزة أفضل لاعب في الدوري الجزائري"، معتبرا في الوقت ذاته أنه لا يهتم للانتقادات التي طالته بعد عودة للبطولة الجزائرية، كما أشار إلى أن مستوى الدوري جيد بتواجد لاعبين جديدين وأمام جماهير كبيرة. وفي ختام تصريحاته، أكد مدلل "الخضر" أن هدفه في شبك المغرب في كأس العرب، هو الأجل في مسيرته الكروية وقال: "هدفي في مرمى منتخب المغرب خلال كأس العرب قطر 2021 هو أجمل ذكرى في مسيرتي الكروية، لقد كان هدفا جميلا في مباراة جميلة أمام المنتخب المغربي.. كنت أريد تسجيل ذلك الهدف، والحمد لله، الله وفقتي لتسجيله، وأتمنى تكراره مع مولودية الجزائر".

### مؤكد أنه يتفهم قرار بلماضي بإبعاده عن "الخضر"

## حجام يتوقع غيابه عن "الكان" بسبب وضعيته مع نانست

يتوقع اللاعب الدولي الجزائري جوان حجام، غيابه عن المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا المزمع إجراؤها بكونت ديفوار مطلع العام المقبل، وذلك بسبب وضعيته الصعبة مع ناديه نانت الفرنسي هذا الموسم، مشيرا إلى أنه سيتفهم قرار المدرب جمال بلماضي، في حال استبعاده من قائمة "الخضر" المعنية بـ "الكان". وقال الظهير الأيسر الجزائري في تصريحاته خلال مؤتمر صحفي عن مستقبله مع المنتخب الوطني: "لست وأتقا من دعوتي للمشاركة في نهائيات كأس أفريقيا، بلا شك سأكون سعيدا بالحضور ومساعدة منتخب بلادي، ولكن في حال جرى استبعادي، فإني أتفهم موقف المدرب، من حقه أن يبحث عن أفضل تشكيلة ممكنة والأكثر تنافسية"، مشيرا إلى أنه فشل في الحصول على فرصة المشاركة باستمرار مع الفريق في المباريات الأخيرة في "الليغ 1"، وهي وضعية تززع اللاعب الذي يريد كسب التحدي وثقة مدربه ليشارك مجددا في أكبر عدد من المباريات، وأوضح: "لم أتمتع بفرصة المشاركة باستمرار مع الفريق ولكني ما زلت شابا، ولا يزال يتعين علي التحسن في بعض الجوانب. أحاول تحويل شعوري بالإحباط والغضب إلى طاقة إيجابية حتى أقدم الإضافة إلى الفريق وحتى يشعر المدرب بالرضا". ويتواصل غياب جوان حجام عن صفوف المنتخب الوطني الجزائري منذ شهر جوان الماضي، وذلك بسبب خروجه من مخططات مدربه في نانت، حيث اكتفى اللاعب بالمشاركة في 5 مباريات مع نانت في "الليغ 1" هذا الموسم وكلها احتياطي بمجموع 55 دقيقة فقط. وكان بلماضي قد أبعد حجام عن تربي "الخضر" شهري سبتمبر وأكتوبر الماضيين، كما سيتواصل غيابه عن شهر تربي نوفمبر المقرر انطلاقه يوم غد الاثنين بالمركز التقني بسبدي موسى، فيما ستكون حظوظه ضئيلة جدا في التواجد بكأس أمم إفريقيا القادمة، بسبب وضعيته الصعبة مع "الكاناري".

عبد المجيد



الاتحاد الجزائري لكرة القدم  
FÉDÉRATION ALGÉRIENNE DE FOOTBALL

# Squad list

FIFA WORLD CUP 26™ - QUALIFIERS  
Vs SOMALIA  
THURSDAY, NOV 16 | 17:00  
NELSON MANDELA STADIUM  
BARAKI - ALG

FIFA WORLD CUP 26™ - QUALIFIERS  
Vs MOZAMBIQUE  
SUNDAY, NOV 19 | 14:00  
ESTÁDIO DO ZIMPETO  
MAPUTO - MOZ

قائمة المنتخب الوطني الخاصة بمواجهتي الصومال وموزمبيق

## عودة بن طالب ووناس وبونجاح واستبعاد بن رحمة وبوعناني الأبرز

قائمة المنتخب الوطني

### Squad list

ALGERIA NATIONAL FOOTBALL TEAM

GOALKEEPERS

- A. MANDREA (USC Nice)
- M. ZEGHBA (Damac FC)
- O. BENBOT (USM Alger)

DEFENDERS

- Y. ATAL (OSC Nice)
- K. GUITOUN (USM Alg)
- R. AÏT-NOURI (Mouloudia Alg)
- Y. LAROUCI (Mouloudia Alg)
- A. MANDI (Wilayat CF)
- M. TOUGAI (Expérience Tizi)
- R. BENSEBAÏNI (Bor. Dortmund)
- A. TOUBA (LFL Laoca)

MIDFIELDERS

- N. BENTALEB (USC Libe)
- S. FEGHOULI (Karagömrük)
- H. AOUAR (AS Roma)
- F. CHAÏBI (E. Franconi)
- R. ZERROUKI (Feyenoord)
- H. BOUDAOUÏ (OSC Nice)

FORWARDS

- R. MAHREZ (Al Ahli SC)
- A. OUNAS (USC Libe)
- M. AMOURA (Union SG)
- A. GOURI (Stade Rennais FC)
- B. BOUNEDJAH (Al Soud SC)
- I. SLIMANI (Cerezo FC)

أعلن الناخب الوطني جمال بلماضي مساء أول أمس الجمعة، عن قائمة اللاعبين المعنية بتربيص شهر نوفمبر الحالي تحسبا لانطلاق تصفيات كأس العالم 2026، والتي شهدت عدة تغييرات مقارنة بالتي حضرت تربيص أكتوبر الماضي، باستبعاد عناصر وعودة آخرين. وكشف المدرب جمال بلماضي عن قائمة ضمت 23 لاعبا، استعدادا لتربيص التحضيري المقرر انطلاقه غدا، وسيتخلله مواجهتي الصومال وموزمبيق يومي 16 و19 نوفمبر الحالي بملعب "تيسلون مانديلا" بالجزائر العاصمة ومايبوتو على التوالي، حيث عرفت القائمة العديد من التغييرات بعدما قرر الطاقم الفني الاستعداد بخدمات ثلاثة لاعبين غابوا عن المواعيد السابقة وهم ثنائي ليل الفرنسي آدم وناس ونيل بن طالب ومهاجم السد القطري بغداد بونجاح، بالإضافة إلى ريان آيت نوري ومدافع ولضهرامبتون الإنجليزي الذي تعرض لإصابة منعه من المشاركة في تربيص أكتوبر بالرغم من تواجده في القائمة، بينما تم استبعاد 6 عناصر ويتعلق الأمر بهيثم لوصيف وأدم زرقان وعبد القهار قادري وسعيد بن رحمة ويدر الدين بوعناني ومحمد بشير بيلومي.

### قائمة متوازنة لكن بتواصل غياب بعض العناصر

ويرى الكثير من المتابعين بأن القائمة كان متوازنة وعرفت حضور الأسماء الجاهزة والمتوقعة، وكذلك بالنسبة للاعبين المستبعدين لأسباب مختلفة، غير أنه تواصل استبعاد مع تواصل إبعاد الثنائي ياسين براهيمي

وحيماد عبيدي، رغم تأقهما الكبير في الغرافة القطري وأوجي الفرنسي تواليا، فيما رح يوسف بلابلي والحارس رايس وهاب مبولجي، ضحية توقف البطولة الوطنية لقرابة الشهر، ما جعل حظوظ الثنائي تتضاءل في التواجد خلال هذا التربيص، فيما شهدت القائمة حضور الظهير الأيسر لنييس الفرنسي يوسف عطال الذي كان قد ترددت أنباء عن إمكانية استبعاده، نتيجة العقوبة التي كان قد تعرض لها من قبل رابطة الدوري الفرنسي لكرة القدم بسبب تضامنه مع القضية الفلسطينية، وذلك بحرمانه من اللعب 7 مباريات كاملة، ما قد يؤثر على جاهزيته البدنية لهذا الموسم وكذلك الاستحقاقات المقبلة، أهمها بطولة أمم إفريقيا في كوت ديفوار.

### هل دفع بن رحمة ثمن مردوده أم خلافه مع بلماضي؟

وقرر الناخب الوطني جمال بلماضي إسقاط اسم سعيد بين رحمة نجم وست هام الإنجليزي من قائمة مواجهتي الصومال وموزمبيق، غير أن علامات استفهام طرحت حول أسباب

الاستبعاد بالنظر للجدل الذي رافق الحادثة التي وقعت بين المدرب بلماضي وبين رحمة خلال مباراة مصر الودية، فقد راحت بعض الآراء لتؤكد بأن اللاعب دفع ثمن خلافه مع مدربه وأنه سيخرج من حسابات الطاقم الفني في المستقبل، بينما تشدد أطراف أخرى بأن مستوى بن رحمة لا يؤهله للتواجد مع "الخضر"، خاصة أدائه في تربيص سبتمبر وأكتوبر والفرصة التي أتت له ولم يستغلها، ما يجعل غيابه عن موعد نوفمبر يبدو منطوقيا ومنتظرا.

### بوعناني غير محظوظ واستبعاده كان متوقما

وسيفيق نجم نيس الفرنسي، بدر الدين بوعناني، لأول مرة عن المنتخب الوطني منذ قرار اختياره باللعب بالوان "الخضر" مارس الماضي، حيث حضر تربيص الشهر ذاته ثم جوان وسبتمبر وأكتوبر، قبل أن يقرر المدرب بلماضي عدم توجيه له الدعوة لمواجهتي الصومال وموزمبيق لأسباب فنية، حيث يعيش أوضاعا صعبة مع فريق نيس منذ بداية الموسم الجاري وخرج من حسابات المدرب الإيطالي فرانكيسكو فارينولي حينما شارك لـ 55 دقيقة فقط قبل مواجهة أول أمس أمام مونبوليه في افتتاح الجولة 12 من الدوري الفرنسي، والتي شهدت دخوله أساسيا لأول مرة هذا الموسم ولعب 60 دقيقة تألقه من خلالها بشكل لافت، غير أن ذلك جاء متأخرا بالنظر لاستبعاده من قائمة "الخضر".

### قائمة المنتخب الوطني لشهر نوفمبر:

حراسة المرمى: أنتوني ماندريا، مصطفى زغبة، أسامة بن بوط. خط الدفاع: يوسف عطال، كيشين غيتون، ريان آيت نوري، ياسر لعروسي، عيسى ماندي، محمد أمين توغاي، رامي بن سبيني، أحمد توية. خط الوسط: نيل بن طالب، سفيان فيغولي، فارس شايب، رامز زروقي، هشام بوداوي. خط الهجوم: رياض محرز، آدم وناس، محمد أمين عمورة، أمين غويري، بغداد بونجاح، إسلام سليمان.



## بسبب عدم تعافيه من إصابة الكتف مدرب سانت جيلواز يعفي عمورة ضد كورتري اليوم

سيكون الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة أبرز الغائبين عن صفوف فريقه سانت جيلواز، عندما يستقبل اليوم الأحد نظيره كورتري في حوار ميداني ساخن برسوم الجولة الـ14 لدوري الدرجة الأولى البلجيكي. وكشف الموقع الرسمي لنادي سانت جيلواز، أمس السبت، عن قائمة اللاعبين المعنيين بمواجهة كورتري والتي عرفت غياب اسم الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة بسبب عدم تعافيه من الإصابة التي تعرض على مستوى الكتف الأسبوع الماضي في مباراة كلوب بروج. من جهته، هذه المواجهة فرصة للجزائري عبد القهار قادري للتنافس والاحتكاك فوق أرضية الميدان ومحاولة تعزيز رصيده الشخصي، كما يطمح قادري إلى استعادة توازنه ومستواه المعهود خاصة وأنه تلقى انتقادات لاذعة من قبل الصحافة البلجيكية بعد تراجع أدائه بشكل رهيب مقارنة لما كان عليه الموسم الماضي. كما يأمل مدرب كورتري جيلين دي بويك في رؤية قادري الحفيظي ويصل إلى أفضل مستوياته.



وسيم  
مدرب  
نيس يعلق حول أول ظهور  
لبوعناني كأساسي:

### "بدر الدين لم يخيب ظني وأنا راض عن أدائه في مباراة مونبيليه"

أعرب مدرب نادي نيس الفرنسي فرانيسكو فارينولي عن رضاه التام على الأداء الجيد الذي قدمه الدولي الجزائري بدر الدين بوعناني في مونبيليه مؤكدا أن اللاعب استحق فرصته في المشاركة أساسيا لأول مرة مع الفريق هذا الموسم. وأوضح التقني الإيطالي فارينولي في تصريحات للموقع الرسمي لنادي نيس قائلا: «استحق فرصته، كنت أرغب في منحه بعض الوقت للعب منذ عدة أسابيع، ونظرا لديناميكية المواجهات السابقة كان من الصعب إشراكه أساسيا مع الفريق». وأضاف: «بوعناني استغل الفرص وحضر بشكل جيد لخوض مباراة كاملة، قدم مباراة جيدة على المستويين الهجومي والدفاعي». وواصل في السياق نفسه: «مازلت راضيا عن اختياري وخاصة عن الأداء الذي قدمه اللاعب». وكان بوعناني من بين أفضل لاعبي المباراة التي جمعت بين نيس ومضيفه مونبيليه، وأحسن التمرکز وكان قريبا من التسجيل وساهم في البناء الهجومي، وكان واضحا أنه لم يتأثر بعدم مشاركته بانتظام وأظهر قوة شخصية كبيرة وسجل بوعناني نقاطا إيجابية في هذه المباراة قد تساعده في فرض نفسه في المباريات القادمة

وفقا  
لصحيفة  
"لاغازيتا"  
ديلو سبورت  
الإيطالية

### عوار مرشح للمشاركة أساسيا في المواجهة النارية أمام لاتسيو

تتجه الأنظار مساء اليوم الأحد إلى مدينة روما وتحديدًا ملعب الأومبيكو، مسرح أحد أشهر الديربيات في الدوريات الأوروبية الخمس الكبرى، بين الغريمين الجارين روما والسايغ ولاتسيو العاشر، لحساب الجولة الثانية عشرة من الدوري الإيطالي الممتاز. ولن تكون مهمة روما في تحقيق الفوز سهلة، لاسيما وأنه سيواجه منافسا عتيدا هو لاتسيو صاحب المركز العاشر برصيد 16 نقطة، والساعي لكسب نقاط ديريبي العاصمة الإيطالية وتجاوز مركز روما المتواجد في المرتبة السابعة برصيد 17 نقطة. وسيكون الديريبي رقم 159 بينهما في السيري أ، حيث فاز روما في 56، ولاتسيو في 42، وتعادلا في 60 مباراة. ورشحت تقارير صحفية إيطالية مشاركة الدولي الجزائري عوار أساسيا من جانب أس. روما كما جرت العادة في آخر مباريات الجيالوروسي. ووفقا لموقع صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، فإن البرتغالي جوزيه مورينيو سيعتمد على التكتيك 3-5-2، حيث سيبدأ بخمسة خط الوسط المكون من كريستيانتي باريديس كارسدروب زاليسكي إلى جانب حسام عوار فيما سيعود ديبالا أساسيا في لقاء اليوم حيث سيشكل رفقة لوكاكو خط هجوم روما.

وسيم

## نال ثاني أفضل تنقيط في المباراة بمعدل 7.5

# آيت نوري

## يواصل تألقه ويساهم في الفوز القاتل لولفز على توتنهام

واصل الدولي الجزائري، ريان آيت نوري تألقه في الدوري الإنجليزي، وساهم في فوز فريقه ولفرهامبتون على ضيفه بنتيجة 2-1 في المباراة التي جمعت بين الفريقين، أمس السبت، ضمن الجولة 12 من الدوري الإنجليزي الممتاز. سجل توتنهام هدفا مبكرا عبر برينان جونسون في الدقيقة 3 من عمر المباراة، وأدرك بايلو سارابيا التعادل في الدقيقة 90+1، وأضاف ماريو ليمينا الهدف الثاني في الدقيقة 74+90. وشارك آيت نوري أساسيا، ولعب كامل أطوار المباراة، وكان من بين أفضل اللاعبين على أرضية الميدان وقيل صافرة النهاية تلقى اللاعب الجزائري بطاقة صفراء في الدقيقة 90+9. وبلغت الأرقام والإحصائيات، كانت أغلب تمريرات الدولي الجزائري دقيقة، حيث بلغت نسبة تمريراته الصحيحة 90% كما منح 4 تمريرات مفتاحية. وقام آيت نوري بخمس مراوغات ناجحة من أصل خمسة قام بها خلال اللقاء أي بنسبة 100%، كما أدى دوره الدفاعي على أحسن وجه، وساهم في العديد من الهجمات. وفاز مدافع "الخضر" أيضا، في 10 صراعات ثنائية من أصل 12، ونال تنقيط 7.5 في اللقاء وهو ثاني أفضل علامة بعد زميله ليمينا الذي حصل على معدل 8.1 حسب موقع هوسكورد العالمي. وعلى إثر هذا الانتصار، رفع ولفرهامبتون رصيده إلى 15 نقطة في المركز الـ12. في حين توقف رصيد توتنهام عند 26 نقطة في المركز الثاني.

وسيم

### قدم مستوى أكثر من رائع ضد مونبيليه

## بوداوي يتوج بجائزة الأفضل في نيس للمرة الثانية

توج متوسط ميدان "الخضر"، هشام بوداوي، بجائزة أفضل لاعب في فريق نيس خلال المواجهة التي جمعته بمضيفه مونبيليه، وذلك وفقا لما أعلن عنه الحساب الرسمي لنادي الجنوب الفرنسي على حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" أمس. وتصدر بوداوي قائمة اللاعبين، بعد حصوله على نسبة تصويت 31 بالمائة، بينما حل في المرتبة الثانية زميله تورام بنسبة 15 بالمائة، وجاء ملفين بارد في المركز الثالث بنسبة تصويت بلغت 13 بالمائة. أمير بشار قدم مرة أخرى أداء رافعا على المستوى البدني حيث احتل المركز الأول في عدة مؤشرات، حيث قطع مسافة 12. كم. بمتوسط السرعة 8.0 كم/ساعة و37 سباقا. جدير بالذكر، لعب بوداوي في الموسم الحالي 11 مباراة، سجل خلالها 605 هدفاً في مجموع 605 دقيقة لعب في حين تبلغ قيمته المالية 8 مليون يورو حسب آخر تحديث لموقع ترانسفير ماركيت الألماني.

وسيم



## كأس أوريدو قطر ثنائية ديلور تساهم في انتصار أم صلال على معيذر

قاد المهاجم الجزائري، أندي ديلور فريقه أم صلال لانتصار ثمين على معيذر بنتيجة 4-3 بفضل الهدفين الذين سجلهما في اللقاء الذي جمعتهما، أمس السبت، ضمن الجولة الرابعة من المجموعة الأولى لكأس "أوريدو" القطرية. وافتتح ديلور باب التسجيل عند الدقيقة الـ13 من المواجهة الجارية حاليا، بعدما استغل خطأ من حارس معيذر في إبعاد تسديدة زميله، قبل أن يعود في الدقيقة الـ28، ليستجل الثاني له ولناديه وبهذه النتيجة، ارتفع رصيد أم صلال إلى 10 نقاط تصدر بها قمة المجموعة الأولى، بينما بقي رصيد معيذر بدون نقاط واحتل المركز الأخير بالمجموعة.

وسيم

إتحاد العاصمة

غاريدو يحقق بداية قوية مع "سوسطارة"



تغلب عشية أول أمس، إتحاد العاصمة على حامل اللقب شباب بلوزداد بنتيجة هدفين مقابل هدف برسم الجولة الخامسة من الرابطة المحترفة الأولى، ويعتبر هذا الفوز أول اختبار ناجح للمدرب خوان كارلوس غاريدو على رأس المعارضة الضمنية لـ"سوسطارة" رغم الأداء البعيد عن التوقعات. ولم يف

الديربي العاصمي بين إتحاد العاصمة وشباب بلوزداد بكل وعده، وكان أداء الفريقين بعيداً عن التوقعات، وهو ما يبدو منطقياً بعد توقف دام أربعة أسابيع عن المنافسات الرسمية. والأهم بالنسبة لإتحاد العاصمة هو تحقيق الفوز والتقدم في الترتيب العام للبطولة، في انتظار خوض المباراة المتأخرة ضد وفاق سطيف يوم الثلاثاء في سطيف، ويعتبر فوز أول أمس مهم للغاية على المستوى النفسي للاعبين، خاصة عندما يتعلق الأمر بالديربي وضد حامل اللقب. من جهته، نجح مدرب إتحاد العاصمة الجديد، خوان كارلوس غاريدو، في أول مباراة له، ورغم أن أداء الفريق لم يكن في المستوى المطلوب، لكن التفتني الإسباني وجد الصيغة الصحيحة لإغلاق جميع المساحات أمام مهاجمي الشباب، علماً أن مباراة أول أمس هي أول مباراة له على رأس الطاقم الفني للنادي ولكن أيضاً في البطولة الوطنية حيث لم يسبق له العمل في الجزائر. من جانبه، ضمن المدرب الإسباني لكتيبة "سوسطارة" خوان المحقق على حساب "السياري"، مشيراً إلى أن فوق الميدان، واستماتوا لآخر رمق من بقدرتهم على الفوز وحسم اللقاء لصالحهم، الفوز بنتيجة 2-0. وقال كارلوس غاريدو عقب المباراة "كنا أفضل من شباب هدفه بعد خطأ تحكيمي، في الشوط بعض الشيء بالنسبة لنا، لكن في الثاني تغيرت المعطيات وقمنا بردة فعل قوية"، مضيفاً "قدمنا مباراة جيدة على طول الخط وأشكر اللاعبين على مجهوداتهم"، وختم "يجب أن نركز كثيراً على مثل هذه المباريات لتحقيق الألقاب".

سفيان ع

بسبب مشاكلها مع اللاعبين والمدربين الأجانب على مستوى "الفيفا"

"الفياف" تتدخل لانهاء الأندية المحترفة

يوصل رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي، مساعيه لإصلاح المنظومة الكروية في الجزائر من خلال قرارات حكيمة من شأنها أن تعود بالإيجاب على الأندية المحترفة. وكشفت مصادر مقربة لـ"دزاير توب"، أن المكتب الفدرالي في اجتماعه الأخير قرر إجبار الأندية الراغبة في التعاقد مع لاعب أو مدرب أجنبي، دفع تكاليف موسم واحد للشخص المعني في حساب الرابطة المحترفة كضمان إلى غاية نهاية العقد، مشيرة في ذات الصدد أن الأندية الجزائرية ستستعيد أموالها المودعة في حساب الرابطة مباشرة بعد نهاية عقد اللاعب أو المدرب المعني وذلك في حال تسديد كامل المستحقات على عاتقها. وحسب مصادرنا، فإن هذا الإجراء ليوقف مهازل المطالبات المالية للأجانب، ومنع اللجوء إلى التقاضي على مستوى "الفيفا"، وهو الأمر الذي كبد خسائر مالية كبيرة للأندية الجزائرية، جراء مشاكلها مع اللاعبين والمدربين الأجانب، على غرار قضية المدرب التونسي قيس اليعقوبي الذي تحصل على 7 ملايين سنتيم مقابل الإشراف على حصة تدريبية واحدة مع شباب قسنطينة. ومن شأن قرار المكتب الفدرالي لـ"الفياف" أن يجعل من الأندية التي لا تملك أموال تعزف عن التعاقد مع الأجانب، أيضاً للحد من الانتدابات العشوائية للمدربين الأجانب.

صادي يطيح ببهلول وعلي مالك

قرر أعضاء المكتب الفدرالي للاتحادية الجزائرية، إيقاف علي مالك رئيس رابطة كرة القدم للهواة، وعمار بهلول رئيس الرابطة الجهوية لعناية إلى غاية انعقاد موعد الجمعية العامة المقبلة لـ"الفياف"، وذلك بسبب التجاوزات والخروقات القانونية التي سجلها المكتب الفدرالي على مستوى الرابطين، وقد تم إسناد تسيير الرابطة الوطنية للهواة إلى لجنة من الاتحادية يشرف عليها عضو المكتب الفدرالي أحمد خوشي، فيما شكلت الاتحادية لجنة للتدقيق في حسابات رابطة الهواة، بينما تم إسناد تسيير رابطة عناية الجهوية إلى رضا مكفي والياس جندي إلى جانب الأمين العام لرابطة عناية الجهوية إلى حين ظهور نتائج لجنة التدقيق في حسابات وتسيير الرابطة. سفيان ع

شبيبة القبائل

ألمييدا يسقط في أول اختبار له مع "الكناري"



تلقت تشكيلة شبيبة القبائل هزيمة مريرة عشية أول أمس، على يد مضيفها وفاق سطيف بنتيجة (0-1) برسم الجولة الخامسة من الرابطة المحترفة الأولى. وتعتبر هذه الهزيمة الأولى لمدرب "الكناري" روي ألمييدا الذي أشرف على أول مباراة له على رأس الفريق منذ التحاقه بالطاقم الفني، ول سوء الحظ عاد خالي الوفاض من رحلته إلى سطيف. وخيب زملاء سليم بوخنشوش أنصار الفريق رغم بداية واعدة للمباراة، وكان بإمكانهم أن يطمحوا إلى نتيجة أفضل لو حوّلوا فرصهم الضائعة إلى أهداف. وأدى طرد المدافع الأيمن قتال في الدقيقة 66 إلى تعقيد أمور الفريق، لكن المسؤولية لا تقع على عاتق اللاعب، نظراً للأداء المخيب لبعض اللاعبين. ولم يكن هجوم "الكناري" خطيراً طيلة أطوار المباراة ولعب الفريق من أجل التعادل من خلال تعزيز خط وسطه بعد طرد قتال، لكن الهدف الذي استقبله في الدقيقة الأخيرة من المباراة أخلط حسابات المدرب البرتغالي تماماً. ولحسن حظ الشبيبة كان الحارس رحمان صدام منيعاً، وحرم الوفاق من أهداف محققة لاسيما خلال الشوط الأول، حيث قام بما لا يقل عن ثلاث تصديقات حاسمة، مما سمح لفريقه بإنهاء الشوط الأول بنتيجة التعادل السلبي، كما واصل تصدي الكرات حتى في الشوط الثاني، غير أنه استسلم في الدقيقة الأخيرة من الوقت الأصلي لضربة رأسية من عقون. ويعتبر حارس المرمى رحمان أفضل لاعب في شبيبة القبائل منذ انطلاق الموسم الكروي الجاري، وهو اللاعب الوحيد المستفيد في الميركاتو الصيفي الماضي الذي أقتنع الأنصار إلى غاية الجولة الماضية، وهو ما يطرح الكثير من التساؤلات حول الانتدابات التي قامت بها في الصائفة الماضية. سفيان ع



شباب بلوزداد

باكييتا يتحسر على هزيمة الداربي ويعد بإجراء تغييرات أمام بارادو

أعرب مدرب شباب بلوزداد ماركوس باكييتا، عن حسرته الكبيرة للخسارة القاسية التي مني بها رفقة لاعبيه عشية أول أمس بهدفين لواحد، ضد المضيف إتحاد العاصمة، في دربي مثير بقمة الجولة الخامسة من بطولة الرابطة المحترفة الأولى، حيث لم يتمكن رفقاء القائد كداد من الحفاظ على تقدمهم بهدف دون رد في البداية وتجرعوا الهزيمة في آخر دقيقة من المواجهة الأولى. وفي السياق ذاته، كشف مدرب شباب بلوزداد ماركوس باكييتا عن الأسباب الحقيقية وراء الخسارة بالداربي أمام إتحاد العاصمة، خلال الندوة الصحفية التي عقدها عقب المباراة، قائلاً "الداربيات تلعب على جزئيات صغيرة وسوء التعامل مع بعض فترات المباراة كاشنا الخسارة"، وأضاف التفتني البرازيلي "حاولنا الفوز ولعبنا أكثر من المنافس والاستحواذ كان أكبر منهم، سأقوم ببعض التغييرات لتكون بشكل أحسن". وختم مدرب شباب بلوزداد "بعض اللاعبين كانوا تحت الضغط خاصة المهاجمين، سنعمل على إنهاء الهجمات بشكل أكبر، أشكر اللاعبين على مجهوداتهم، وسأسمى لتصحيح الأخطاء". ومن المنتظر أن يواجه نادي شباب بلوزداد أتلتيك بارادو يوم الثلاثاء المقبل، في لقاء يندرج ضمن تسوية رزمة البطولة المحترفة الأولى، حيث سيكون زملاء الحارس رايس وهاب مولحي مطالبين بالتدارك وتحقيق الانتصاف لاستعادة ثقة الأنصار والدفاع عن حظوظهم في المنافسة لقب الموسم الجاري. سفيان ع



والي بسكرة يكشف: أزيد من 26 مليار سنتيم دخلت خزينة الإتحاد في 10 أشهر

كشف والي ولاية بسكرة، لخضر سداس أن خزينة نادي إتحاد بسكرة استضافت من أزيد من 26 مليار سنتيم في ظرف 10 أشهر فقط، مبدية استعدادها في الوقت ذاته لتدعيم الفريق بـ3 ملايين سنتيم إضافية لتأهيل اللاعبين الجدد في النادي. وعقد والي لخضر سداس ندوة صحفية كشف خلالها عن قيمة الإعانات التي استفاد منها إتحاد بسكرة منذ مجيئه إلى الولاية قائلا: بتاريخ 22 أكتوبر 2022 مباشرة بعد تنصيبه تم منح الفريق 4.6 مليار سنتيم من الولاية، تصاف إليها 3 مليار أخرى بتاريخ 29 ديسمبر 2022، فيما استفاد الفريق من 9 مليار سنتيم خلال السنة المالية لـ2023، أي بمجموع 16.6 مليار سنتيم خلال 10 أشهر فقط، يضاف إليها ميزانية بلدية بسكرة بـ7.2 ملايين إلى جانب 2.8 ملايين سنتيم مساهمات من المستثمرين، وهذا منذ تعيينه على رأس ولاية بسكرة شهر سبتمبر 2022. وأكد والي بسكرة أن الفريق



نال حصة الأسد وتحصل على أرقام غير مسبوقة، مشيراً إلى أن المشكل يكمن في التسيير وليس في الدعم المادي مبرراً "المشكلة ليست في التمويل، وأنا أطلب بتحسين التسيير ويجب أن تكون هناك نجاعة في التسيير رغم أننا لم نحاسب الفريق ولا المسؤولين على الحصائل المالية التي تم إيداعها". كما أبدى ذات المتحدث استعداده لضخ 3 ملايين سنتيم إضافية في خزينة "أبناء الزيبان" من أجل تسوية الأزمات المالية واستخراج إجازات اللاعبين الأكابر. وبالإضافة إلى 26 مليار سنتيم التي كشف عنها والي ولاية بسكرة لخضر سداس، منحت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم إدارة الرئيس عبد القادر تريعة 4.4 مليار سنتيم تخصص حقوق البث، ومع هذا فشلت الأخيرة في تأهيل لاعبيها الجدد لتعلن استقالتهما الجماعية بهدف الضغط على السلطات المحلية والولاية بدعم الفريق مادياً. سفيان ع

الجولة الخامسة للرابطة المحترفة الأولى

## "العميد" يستعيد الصدارة واتحاد بسكرة تفاجئ خنشلة

استعاد نادي مولودية الجزائر صدارة ترتيب الرابطة المحترفة الأولى عقب تغلبه على مستضيفه أولمبي الشلف بهدف دون رد لحساب الجولة الخامسة من الرابطة المحترفة الأولى، وسجل مدلل الشناوة يسوف بلايلي الهدف الوحيد من علامة الجزاء في الدقيقة الثالثة ليرفع رصيد العميد للنقطة الـ 12 في صدارة الترتيب. كما حقق فريق اتحاد بسكرة، مفاجأة من العيار الثقيل، بعد عودته بانتصار من ملعب "عمر حمام" بخنشلة أمام الاتحاد المحلي. وفي لقاء يندرج ضمن الجولة الـ 5 من عمر البطولة، التي انطلقت لقاءتها أمس الجمعة، خطف اتحاد بسكرة، 3 نقاط ثمينة من مضيفه اتحاد خنشلة، بهدف قاتل في الدقيقة الـ 90، عن طريق محمد العربي خوالد. وفي لقاء آخر، تواصلت معاناة نجم بن عكنون مع النتائج السلبية، رغم استعانة إدارة الفريق بالمدرّب ذيري بلال، وتعرض أشبال الأخير، لهزيمة بثلاثية لهدف، على يد المضيف نجم مقرة. ويتذلل بذلك، نجم بن عكنون الترتيب العام بنقطة وحيدة من أصل 15 ممكنة، بـ 4 هزائم وتعادل وحيد.

سفيان ع.



## "الفاف" تضاعف العقوبات بخصوص الاحتجاج على الحكام

قررت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "فاف" ضرب بيد من حديد، بخصوص ظاهرة احتجاج اللاعبين والمسيرين على القرارات التحكيمية في مختلف البطولات الوطنية. وأعلنت الرابطة المحترفة لكرة القدم، أمس عن بداية تطبيق القرارات التي تم اتخاذها خلال أشغال المكتب الفيدرالي، المنعقد الخميس الماضي، بخصوص الاحتجاجات على التحكيم. وتقرر مضاعفة العقوبات المالية في حق اللاعبين والمسيرين. بخصوص الاعتراض على قرارات التحكيم، بعدما كانت سابقا في حدود الـ 3 ملايين سنتيم. وقالت الرابطة، إن كل لاعب أو مسير يحتج على قرار الحكم أو أحد مساعديه. سيعاقب بـ 10 ملايين سنتيم (يدفعها شخصيا وليس فريقه)، بالنسبة للمحترف الأول. و 5 ملايين سنتيم في قسم الهواة. و 2 مليون سنتيم في قسم ما بين الجهات ومليون سنتيم في الجهوي و 5000 دج. في القسم الولائي. في المقابل، تم تحديد غرامة مالية بقيمة 15 مليون سنتيم، على لاعبي المحترف الأول، في حال التضامن على الحكم أو أحد مساعديه احتجاجا على القرارات التحكيمية. مقابل 7 ملايين لقس الهواة و 3 ملايين في قسم ما بين الجهات. و 2 مليون سنتيم في الجهوي ومليون سنتيم في الولائي. كما قرر المكتب الفدرالي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم إلغاء عقوبة الإيقاف للأعبين في مباراة واحدة والمتعلقة بالاحتجاج على قرارات الحكام. وخلص المكتب الفدرالي في اجتماعه الأخير أن احتجاج اللاعبين على قرارات الحكام يحمل، عقاب تلقي البطاقة الصفراء، عقوبة مضاعفة في حق اللاعب، وهي الإيقاف الآلي في المباراة المقبلة والغرامة المالية. وعليه، فقد قرر المكتب الفدرالي إلغاء عقوبة الإيقاف الآلي في مباراة واحدة في حال تلقي أي لاعب إنذارا بسبب احتجاجه على قرار حكم المباراة، والاكتفاء فقط بالغرامة المالية.

مهدي

كرة اليد / بطولة إفريقيا للأمم (أكابر ذكور): المنتخب الوطني يتعرف على منافسيه الأربعة المقبل بالقاهرة

سيتعرف المنتخب الوطني لكرة اليد (أكابر ذكور)، على منافسيه في الطبعة الـ 26 من بطولة إفريقيا للكرة الصغيرة المقررة بالقاهرة (مصر من 19 إلى 29 جانفي 2024)، خلال عملية سحب قرعة المنافسة القارية المقررة بالقاهرة يوم 15 نوفمبر الجاري بصر، حسب ما أفادت به الكونفدرالية الإفريقية للعبة. وتنشط فعاليات هذه البطولة، المؤهلة للألعاب الأولمبية باريس 2024 و بطولة العالم 2025 من قبل 16 منتخبا هم على التوالي: الجزائر، تونس، مصر، المغرب، ليبيا، أنغول، الرأس الأخضر، الكاميرون، الكونغو، الغابون، غينيا، نيجيريا، كينيا، الكونغو الديمقراطية، رواندا وزامبيا. وتحسبا لموعد القاهرة كان المنتخب الوطني لكرة اليد قل لعب مواجهة تطبيقيتين بالمملكة العربية السعودية ضد المنتخب المحلي فاز فيهما على التوالي بنتيجة (25-19) و (27-23). وسبق للتشكيلة الوطنية أن خاضت تريبا تحضيريا بالذوحمة (قطر) في شهر سبتمبر سجلت خلالها هزيمتين أمام المنتخب القطري (20-32) و (18-26). وكانت آخر منافسة رسمية للخضر، في الألعاب العربية 2023 (5-15 جويلية) حصلوا خلالها على ميدالية برونزية بعد فوزهم على العراق (31-29) بعد الوقت الإضافي. للتذكير، سيمثل المنتخب المتوج بلقب بطولة أمم إفريقيا-2024 القارة السمراء في دورة كرة اليد للألعاب الأولمبية باريس-2024.

مهدي



## سباق الدراجات "الجائزة الكبرى لمدينة الجزائر"

## عز الدين لعقاب وياسمين مداح يفوزان بالمرحلة الثالثة

فاز الدراجان عز الدين لعقاب (رجال) وياسمين مداح (سيدات) بالمرحلة الثالثة، للطبعة الـ 18 من الجائزة الكبرى الوطنية لمدينة الجزائر للدراجات (أكابر وأواسط/إناث وذكور)، التي جرت أمس من زرادة نحو حوجوط على مسافة قدرت بـ 96.4 كلم. و فاز الدراج الدولي عز الدين لعقاب بالمرحلة الثالثة للجائزة الكبرى الوطنية لمدينة الجزائر على مسافة 96.4 كلم، في زمن قدر بـ 2س11د11ثا، أمام محمد نجيب عسال بنفس التوقيت و أسامة ميوني من نادي ديالي ابراهيم بنفس التوقيت. فيما فازت مواطنته ياسمين المداح بذات المرحلة على مسافة 84.8 كلم، في زمن قدره 20د30ثا، وكان الدراجان عبد الكريم فركوس (رجال) وياسمين مداح (سيدات) قد فازا الجمعة، بسباق المرحلة الثانية التي جرت بين بنر توتة وزرادة. وقطع فركوس مسافة السباق 65.5 كلم في زمن قدره 1سا11د19ثا أما حمزة مقتوش وسانان الخطيب بـ 1سا11د24ثا. فيما قطعت ياسمين مداح (نادي دالي ابراهيم) المرحلة الثانية (31 كلم)، في زمن 34.00د، متفوقة على نسرين هويي في السرعة النهائية (نفس التوقيت) وشهرة عزوز (42.08). ونظمت الطبعة الـ 18 لجائزة مدينة الجزائر للدراجات تحت إشراف الاتحادية الجزائرية للعبة وبالتنسيق مع رابطة العاصمة ومديرية الشباب والرياضة لولاية الجزائر.

مهدي

## البطولة الإفريقية للقوس والسهم

## المنتخب الوطني رجال يتأهل إلى الدور النهائي

تأهل المنتخب الجزائري رجال حسب الفرق إلى الدور النهائي للبطولة الإفريقية الثالثة عشرة للرامي بالقوس والسهم المؤهلة للألعاب الأولمبية باريس 2024 والتي تتواصل إلى غاية 12 نوفمبر الجاري بمدينة نابل التونسية بمشاركة 94 متنافسا يمثلون 20 بلدا إفريقيا. وفاز المنتخب الجزائري على نظيره الموريسي بنتيجة 5 مقابل 4 حيث سيلقي في الدور النهائي نظيره المصري. من جهته لم ينجح المنتخب الجزائري للسيدات في تجاوز الدور ربع النهائي حيث أقصي من قبل نظيره الايفواري. وتشمل المنافسات اختصاصين اثنين وهما القوس الأولمبي للرامي على مسافة 70 مترا المؤهلة للألعاب الأولمبية وكذا القوس المركب على مسافة 50 مترا الذي سيتنافس فيه الرماة للفوز بالبطولة الإفريقية. وتشهد البطولة الإفريقية كذلك مشاركة راميين اثنين من الجزائر والسنتغال في منافسات الألعاب البارالمبية. ويتأهل المتحصلين على الميداليتين الذهبية والفضية للألعاب الأولمبية شريطة أن يكونا قد حققا الرقم الأدنى الأولمبي المقدر بـ 640 نقطة في هذه البطولة أو في دورات سابقة مسجلة لدى الاتحاد الدولي للرامي.

مهدي

## استدعاء 10 حكام للمثول أمام لجنة التحكيم

وجهت لجنة التحكيم التابعة لـ "الفاف"، استدعاءات إلى عشرة حكام، طالبتهم بالمثول أمام مكتبها. وسيكون ذلك في جلسة بتاريخ 14 من نوفمبر الحالي. وأدار هؤلاء الحكام مباريات تابعة للبطولة الوطنية بقسميها الأول والثاني. ولم توضح "الفاف" سبب هذه الاستدعاءات، التي بدت أمرا "غير مألوف"، خاصة من ناحية عدد الحكام. ويبدو أن اللجنة الجديدة للتحكيم تريد التأسيس بثقافة غير مسبوق، في تحذير إطارات السلك في مطلع الموسم، من مقبة إساءة إدارة المقابلات التي يُشرفون عليها.

مهدي

## الكاراتي الحديدية أكبر: تأهل فريق السلام لبلدية قديل إلى المرحلة النهائية لكأس الجزائر

فاز فريق السلام لبلدية قديل بالمركز الأول في منافسة المرحلة الولائية لوهراڻ لكأس الجزائر للكاراتي الحديدية في اختصاص اللعب الثلاثي القصير التي أقيمت بوادي تليلات. وفاز ثلاثي فريق قديل المشكل من بوعريشة محمد ومومن عبد المجيد وسعيد سلام في نهائي هذه المنافسة المنظمة الجمعة على فريق وادي تليلات الذي يضم بوديار خالد وشويطر محمد وحبيب زويبر بنتيجة 13 مقابل 11 فيما عادت المرتبتان الثالثة والرابعة لفريقي العنصر وعين البية. وتميزت هذه المنافسة التي دامت إلى غاية ساعات متأخرة من الليل بمستوى فني مقبول وحضور جمهور غفير حسب المنظمين. ومن خلال هذه المرحلة الولائية تأهل فريق السلام لبلدية قديل إلى المرحلة النهائية لكأس الجزائر المقررة يومي 17 و 18 نوفمبر ببلدية قايس بولاية خنشلة. وعرفت هذه التظاهرة تليلات للكاراتي الحديدية بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للرياضات الكروية ومديرية الشباب والرياضة لولاية وهران مشاركة 288 لاعب يمثلون 22 ناديا. وفي ختام المنافسة تم توزيع الجوائز على الفائزين بحضور أعضاء من الاتحادية الجزائرية لرياضة الكرة الحديدية ومثلي مديرية الشباب والرياضة وبعض الوجوه الرياضية.

مهدي

## ميسي : لم ينجح أحد في خلافة مارادونا وعانيت في سان جيرمان !

أكد النجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي، مهاجم فريق إنتر ميامي الأمريكي، أنه عندما يرى القميص رقم 10 يتبادر إلى ذهنه أسطورة الأرجنتين دييغو أرماندو مارادونا، مشيرًا إلى أن "الجميع تمنى أن يكون مثله، لكن لم ينجح أحد في تحقيق ذلك". وقال أسطورة برشلونة، والحائز على جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم للمرة الثامنة، خلال محادثة طويلة مع النجم الفرنسي السابق، زين الدين زيدان، "بالنسبة إلينا نحن الأرجنتينيين، فالقميص رقم 10 خاص للغاية، لأنك عندما ترى هذا القميص، يتبادر إلى ذهنك مارادونا. الجميع تمنى أن يكون مثله، لكن لم ينجح أحد في تحقيق ذلك. هذه كانت هي الرغبة. مارادونا كان هو صاحب القميص رقم 10، واللاعب الذي أعجبنا به جميعًا".



وأوضح اللاعب صاحب الـ36 عامًا: "شاهدت دييغو قليلًا، عندما ذهب إلى نيولز في مرحلته الأخيرة، كان عمري ست أو سبع سنوات ولا أتذكره، مثلما حدث في مونديال 1994. كنت طفلًا، لا أتذكره كثيرًا. بعدها شاهدت مقاطع فيديو له، إنه مرجعنا، ومثلنا الأعلى. بالنسبة إلينا دييغو هو شخص قوي للغاية، سيبقى معنا لسنوات عديدة أخرى، ليس لدي شك في ذلك. أطفالنا يعرفون دييغو من دون أن يروه من قبل، عبر الفيديوها، ومن خلال حديثنا عنه". كما قال ميسي إنه يكن تقديرا كبيرا لمواطنيه بابلو أيمار وخوان رامون ريكيلمي، مشيرًا إلى أن الرقم 10 هو المركز الذي مكانته الآن في كرة القدم الحديثة. وأضاف: "لقد خسر الكثير من وظائفه الآن، المركز الذي كان يربط بين الخطوط، الآن مع طريقة اللعب 3-4-3-4-2 أصبح هناك عدد قليل أو لا أحد يقوم به. الرقم 10 الخاص بنا، والذي كان يميز صاحب الرقم 10 الأرجنتيني، كريكيلمي وأيمار، أصبح لا يدخل في هذا النظام أو من الصعب إدخاله، لهذا فقد تأهيل هؤلاء اللاعبين". وأقر ميسي كذلك بأنه حينما كان لاعبًا لباريس سان جيرمان، عانى من كونه لا يحمل القميص رقم 10، حيث اختار آنذاك اللب بالقميص رقم 30، نظرًا لأن البرازيلي نيمار كان يلعب بالقميص الآخر. وقال: "عندما كنت في باريس، لم أكن أرثدي القميص رقم 10، كنت معتادًا على ارتدائه، على الرغم من أنني لم أكن أهتم بذلك ولم يحدث شيء، لكنني كنت أفتقده كثيرًا، بعدها اعتدت على الأمر، لأنني سبق وارتديت هذا القميص (30) في بداية مسيرتي". وخلال المقابلة، قال ميسي لزيدان: "أنا معجب بك كثيرًا، لم نحظ بفرصة اللعب معًا، نعم، نتواجه قليلًا، لكنني دائمًا أقدرك وأحترمك، لما قمت به وما تزال تواصل القيام به". وأقر اللاعب الأرجنتيني أيضًا بأن تسجيل هدف في المونديال: "دائمًا ما يكون له مذاق أكثر خصوصية، لما يعنيه" مقارنة بالتسجيل في دوري أبطال أوروبا مثلًا.

## إنريكي : باريس مهدد بالخروج من دوري الأبطال

أقر لويس إنريكي، مدرب باريس سان جيرمان، بأن فريقه مهدد بالخروج مبكرًا من دوري أبطال أوروبا. وقال إنريكي في مؤتمر صحفي: "لم نصل بعد لصدارة الدوري الفرنسي ما يعني أننا بحاجة لتحسين مستوانا.. كذلك الوضع في دوري الأبطال". وأضاف: "لنلعب في أقوى مجموعة والمنافسة ستكون مستمرة لآخر جولة.. وهذه المجموعة توازي قوة دور ال16 أو دور الثمانية أو حتى الدور قبل النهائي". واستدرك: "قد ننتهي مشوارنا في الصدارة أو المركز الثاني أو الثالث أو الرابع، نشق في قدرتنا على التأهل، لكن نواجه أيضًا خطر الخروج المبكر". ويحتل باريس وصافة مجموعته في دوري الأبطال بـ6 نقاط، خلف دورتموند صاحب الـ8 نقاط، بينما يحتل ميلان المركز الثالث بـ5 نقاط ثم نيوكاسل يونايتد بـ4 نقاط.

واستنكر لويس إنريكي، محاولات الصحفيين التقليل من مستوى لاعبيه أو طريقة وخطة اللعب، وربط الأمر بضعف نتائج باريس خارج ملعبه. وقال: "لا داع لتغيير أسلوب لعبنا، ولا أتفق أيضًا مع ما يثار أن اللاعبين يقتصدون للخبرة، تقييمي لا يتعلق بعامل السن أو نتائج المباريات، بل الأداء".

وأشار: "لقد فزنا على ميلان (3-0) في باريس، بنفس الفريق الذي خسر في إيطاليا (1-2)، ولم يتحدث أحد بعد فوزنا على عامل السن أو الخبرة". وحذر إنريكي لاعبيه من مواجهة ريمس غدا السبت في الدوري، مؤكداً أنه منافس هجومي وشرس، ومن أكثر الفرق تطورًا في المسابقة هذا العام.



## خلال شهر أكتوبر المنقضي بيلينغهام يتفوق على هالاند ومبابي في ترتيب أكثر أقمصة اللاعبين مبيعاً

تعتبر جماهير كرة القدم عن شغفها بأندية ووفائها لها من خلال الإقبال بكثافة على شراء أقمصة لاعبيهم المفضلين، رغم أن أسعار هذه الأقمصة قد ارتفعت بشكل ملحوظ خلال الأشهر الأخيرة. وكشفت موقع 90 دقيقة الفرنسية، عن ترتيب أكثر اللاعبين الذين أقيمت على شراء أقمصتهم، خلال الشهر الماضي أكتوبر 2023. واحتل اللاعب الدولي الإنجليزي تيرينج ريبال مدريد الإسباني جود بيلينغهام المركز الأول، لا سيما بعد المستويات القوية التي أظهرها في بداية الموسم مع الفريق الملكي، الذي انتقل إليه في فترة الانتقالات الصيفية الماضية قادماً من فريق بوروسيا دورتموند الألماني. وتفوق بيلينغهام على النرويجي إربينغ هالاند، لاعب فريق مانشستر سيتي الإنجليزي، بينما حل ثالثاً النجم الفرنسي لفريق باريس سان جيرمان كيليان مبابي، في حين احتل لاعب مانشستر يونايتد يوناييتد الإنجليزي ماركوس راشفورد المرتبة الرابعة. وفي بقية الترتيب، جاء الكوري الجنوبي سون هيونغ مين خامساً، واحتل اللاعب المصري محمد صلاح المرتبة السادسة، في حين جاء كليفين دي بروين سابعاً، وعادت المرتبة الثامنة لأليخاندرو غارناتشو لاعب مانشستر يونايتد، واحتل بوكايوساكا نجم نادي أرسنال المرتبة التاسعة في الترتيب الذي جاء فيه البرازيلي فينيسيوس جونيور في المركز العاشر.

## فيرمينو : صلاح ومانني ليسا صديقين .. وكنت رجلاً الإطفاء بينهما

استعاد روبرتو فيرمينو مهاجم ليبربول السابق، ذكريات الصراع بين الثنائي محمد صلاح وساديو ماني داخل صفوف الريدز. وتحدث فيرمينو عن واقعة غضب ماني من صلاح في مباراة ليبربول أمام بيرنلي خلال موسم 2019-2020. وهي تلك المباراة، كان ماني دون رقابة داخل منطقة الجزاء، لكن صلاح لم يمرر الكرة إليه، لينفجر اللاعب السنغالي غضباً عند استبداله.

واستعرضت صحيفة "الغارديان"، ما قاله فيرمينو في كتابه عن واقعة صلاح ومانني. وقال فيرمينو في كتابه "ماني لم يكن غاضباً من التبدل، بل قبلها بدقائق سدد صلاح، كرة في الوقت الذي كان فيه ساديو خالياً من الرقابة داخل المنطقة". وتابع "فتي الإنجليزية ليست لمعرفة ما قاله ماني عند استبداله، لكن الأمر لم يكن لطيفاً، وحاول جيمس ميلنر تهدئة اللاعب السنغالي، لكنه ظل غاضباً وأردف الدولي البرازيلي "كنت حلقة الوصل بين صلاح ومانني في الهجوم، ورجل الإطفاء في اللقطات العصبية، وكان دوري تهدئة الأجواء بين الثنائي.. البعض كان يرى أن ذلك الشجار، الأول والأخير بينهما، ولكن كنت أراه يكبر من موسم 2018-2019". وزاد "كنا في النفق المؤدي لفرقة الملابس بعد الفوز 3-0 على بيرنلي، وكانت الأجواء مشحونة بسبب غضب ماني، ولا أعرف السبب وراء إيماءات وجهي حينها، الأمر كان مضحكاً وتحولت إلى مادة للسخرية عبر مواقع التواصل".

وشدد "كنت أتواجد بين صلاح ومانني في النفق، ولم أستطع منع نفسي من الضحك، ربما شعر المدرب يورجن كلوب واللاعبين ببعض القلق". واسترسل "لا أعرف ما إذا كان صلاح يعرف ذلك أم لا، لكنه اعتاد على إحباط الجميع عند عدم تمريره للكرة، ولكن أعرف كيفية التعامل مع الموقف أفضل من الجميع، فالأجواء المشحونة تمر بسرعة، وفي المباراة التالية أحدهما سيتمرر الكرة إلى الآخر، وسنحتفل بالأهداف سوياً".



## اللاعبون والصحة العقلية أزمة تجبر النجوم على التخلي عن الرياضة

قرر لايل فوستر، لاعب فريق بيرنلي المنافس في مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، أخذ بعض الوقت خارج الملاعب للتعامل مع مشاكل الصحة العقلية التي يعاني منها. وأكد النادي في بيان رسمي، أن "اللاعب يعالج لدى متخصصين وسيساعدونه في كل ما يحتاجه. نيابة عن لايل فوستر وعائلته، طلب منا تقديم تحديث بشأن مرضه. أخبرنا لايل أخيراً بأنه لا يزال يعاني من مشاكل في صحته العقلية وطلب منا المساعدة". وأضاف البيان: "إنه في أيدي المتخصصين، ويقدمون له المساعدة والرعاية التي يحتاجها حتى يتعافى مرة أخرى. مع حب ودعم عائلته والجميع في بيرنلي، سنبدل كل ما في وسعنا لتحسين حالته".

والمهاجم الجنوب أفريقي، الذي تحدث بالفعل عن معاناته من الاكتئاب في جويلية الماضي من هذا العام، ولعب ثماني مباريات مع بيرنلي هذا الموسم وسجل ثلاثة أهداف وصنع تمريرتين حاسمتين، لا يعتبر أول لاعب يعاني من مشاكل في الصحة العقلية واضطر على أترها لمغادرة عشوقته لفترة أو ربما للأبد في بعض الأحيان.

وفي شهر أون الماضي، صدم لاعب كرة السلة الإسباني الدولي ريكو رويبو جماهير بلاده بعدما أعلن الاعتزال "حفاظاً على صحته العقلية". ليخرج بذلك من حسابات الفريق الذي خاض كأس العالم 2023.

ونشر الاتحاد الإسباني لكرة السلة بياناً رسمياً على لسان اللاعب رويبو، قال فيه: "قررت إيقاف نشاطي المهني للعناية بصحتي العقلية، أود أن أشكر الجميع على كل الدعم الذي تلقيته من الاتحاد لفهم قرارتي".

وفي شهر أكتوبر 2022، كشف نجم كرة القدم البرازيلي السابق رونالدو أنه خضع للعلاج بعد صراع مع الاكتئاب، وتحسر على كيفية "التجاهل التام" لمشكلات الصحة العقلية للاعبين.

وفي شهر جويلية من عام 2021، أعلنت أسطورة الجيمباز الأمريكية سيمون بايلز أن انسحابها من نهائي المسابقة الكاملة لفرق السيدات في أولمبياد طوكيو جاء بعد مخاوف حيال "الصحة النفسية".



## دي لا فوينتي: أشعر بأنني ظالم أحيانا



أكد لويس دي لا فوينتي، مدرب منتخب إسبانيا، أنه رغم عدم تواجد إيسكو أراكون أو سرجيو راموس في قائمة لاروخا، إلا أن الباب سيظل مفتوحا أمام أي لاعب صنع تاريخا معنا. وأقر دي لا فوينتي، في مؤتمر صحفي: "هناك 30 لاعبا يمكن اختيارهم، علينا أن نضع قائمة تضم 23 لاعبا، لذلك تم استبعاد الكثير منهم". وأضاف: "أطلب منهم أن يعملوا بجهد أكبر، وهو ما يفعلونه بالفعل، لأن هناك دائما مجالاً للتحسن، ولأن أبواب المنتخب الوطني لا تغلق أبداً في وجه اللاعبين الجيدين". وأقر دي لا فوينتي بأن الأمر قد لا يسميه "ظلماً" مع بعض اللاعبين، موضحاً النهج الذي يعمل به كمدرب، وهو أقرب إلى استدعاء شباب، مثل رودريجو ريكيلمي في قائمته الأخيرة، بشكل أكبر من لاعبين آخرين مثل إيسكو، رغم مستواه الرائع في بيتيس. وتابع: "الأمر بسيط، هناك أوقات أشعر فيها بأنني ظالم، وأقوم بتسوية النقاش مع أولئك الذين يستدعون أو لا، دون ذكر أسماء، فأنا غير عادل". واستكمل: "القريب أن لدي أيضاً شعور بأنني عادل للغاية مع أولئك الذين استدعيتهم، والذين يتمتعون بنفس الكفاءة.. وكما قال فيسنتي ديل بوسكي، لدي العديد من اللاعبين الذين يمكنني اختيارهم". وختم: "إعداد قائمة المنتخب أمر معقد للغاية، ولا يتعلق فقط بجودة اللاعب، بل عليك أن تنظر إلى أشياء أخرى كثيرة. لقد عرفت إيسكو وبريس مينديز منذ فترة طويلة، ويجب تقدير العديد من الجوانب". وفي سياق آخر، أكد لا فوينتي أنه لم يتفاوض بعد بشأن تجديد تعاقد كمدرب للمنتخب الإسباني لكرة القدم، والذي ينتهي في 30 جوان المقبل. وقال لا فوينتي: "أنا حيث أريد أن أكون. أنا سعيد ودائماً ما أرد على مسألة التفاوض بأن هذا ليس الوقت المناسب لأننا لم ننه العمل بعد، وعندما يحين الوقت وإذا كان الطرفان متفقين وسعيان فحينها لن تكون هناك مشكلة. سيكون هناك وقتاً لاحقاً للحديث". وختم مدرب (لا روخا) ساخراً عقب سؤاله بشأن انتهاء عقده في خضم بطولة الأمم الأوروبية "ينتهي تعاقد في 30 جوان وما زال هناك وقت لنرى كيف نحن في هذه اللحظة، سأرى إذا ما كنت سأتي إلى هنا أم سأظل هناك".

أعرب رودريجو ريكيلمي، جناح أتلتيكو مدريد، عن سعادته بعد انضمامه للمرة الأولى إلى قائمة المنتخب الإسباني. وقال ريكيلمي عقب انتهاء مران الروخيلاكوس بمدينة (ماخادا أوندا)، خلال تصريحات لوسائل إعلام النادي، "هذا حلم كل لاعب، لذلك أخطط للاستمتاع خلال الفترة المقبلة". وأوضح: "لقد كنا في الصالة الرياضية، ثم غمز لي الطبيب، فقمزت له أيضاً، ومن ثم هنأني الجميع مباشرة، ثم الفارو موراتا قائد الفريق الذي تربطني به علاقة جيدة. أنا سعيد وأسأمتع كما أقبل دائماً". وأضاف ريكيلمي: "حلم كل لاعب كرة هو الانضمام لصفوف المنتخب الوطني. سأذهب للاستمتاع كما فعلت دائماً مع صفوف المنتخب تحت 21 عاماً وإعادة الثقة التي منحني إياها لويس دي لا فوينتي". وتابع اللاعب صاحب الـ23 عاماً، "إنها مكافأة على العمل الجيد الذي أقدمه هنا مع الأتلتي. أول شيء دائماً هو النادي ومن ثم تأتي هذه المكافآت".

## نجم إسبانيا الجديد: الحلم تحقق بعد غمزة الطبيب

أعرب رودريجو ريكيلمي، جناح أتلتيكو مدريد، عن سعادته بعد انضمامه للمرة الأولى إلى قائمة المنتخب الإسباني. وقال ريكيلمي عقب انتهاء مران الروخيلاكوس بمدينة (ماخادا أوندا)، خلال تصريحات لوسائل إعلام النادي، "هذا حلم كل لاعب، لذلك أخطط للاستمتاع خلال الفترة المقبلة". وأوضح: "لقد كنا في الصالة الرياضية، ثم غمز لي الطبيب، فقمزت له أيضاً، ومن ثم هنأني الجميع مباشرة، ثم الفارو موراتا قائد الفريق الذي تربطني به علاقة جيدة. أنا سعيد وأسأمتع كما أقبل دائماً". وأضاف ريكيلمي: "حلم كل لاعب كرة هو الانضمام لصفوف المنتخب الوطني. سأذهب للاستمتاع كما فعلت دائماً مع صفوف المنتخب تحت 21 عاماً وإعادة الثقة التي منحني إياها لويس دي لا فوينتي". وتابع اللاعب صاحب الـ23 عاماً، "إنها مكافأة على العمل الجيد الذي أقدمه هنا مع الأتلتي. أول شيء دائماً هو النادي ومن ثم تأتي هذه المكافآت".

## سيميونى يتعهد بقهر المستحيل مع أتلتيكو مدريد

أبدى المدرب دييغو سيميوني، سعادته بتجديد عقده مع ناديه أتلتيكو مدريد حتى عام 2027، مؤكداً تعاطفه لتحقيق المزيد مع الفريق الذي يديره منذ 12 عاماً. وفي محادثة مع الرئيس التنفيذي لأتلتيكو مدريد، ميغيل خيل مارين، نشرت عبر القنوات الرسمية للنادي، تعهد سيميوني بمواصلة الاستثمار في الفريق، من أجل قهر المستحيل وإسعاد الجماهير. وقال سيميوني "ألتزم بنفس القدر الذي ألتزمت به منذ اليوم الأول الذي وصلت فيه، واللاعبون يعرفون أننا نريد الفوز". وتابع "لدينا مجموعة من الشباب مقتنعون بقدرتنا على تحقيق الفوز، ويجب علينا مساعدتهم كي نكون أقوى". وأضاف "لقد تجددنا أيضاً، كنا نلعب بطريقة معينة في وقت ما، واليوم تطور الفريق إلى نوع آخر من اللعب، وأنا أريد المزيد لتحقيق جميع الأهداف التي لدينا". ونوه "هذا التجديد مهم جداً بالنسبة لي، لأننا ما زلنا نلعب خلف مشروع بدأ منذ سنوات عديدة.. شكراً لتفهمكم بي وبينا، وقبل كل شيء، كل الأشخاص الذين رافقونا طوال هذا الوقت".



## تشافي للاعبيه: لا يوجد نجم حاسم في برشلونة

عقد تشافي هرنانديز، مدرب برشلونة، جلسة مع لاعبيه، سعياً لتصحيح مسار الفريق بعد تذبذب النتائج في الفترة الأخيرة. نقلت صحيفة مونديو ديپورتيفو الكتالونية، أن تشافي واللاعبين اعترفوا بالتقصير على مستوى الأداء الجماعي، وأن الفريق فقد مزايا عديدة مثل الضغط بطول الملعب ككتلة واحدة والدفاع بشكل جماعي وخلق الضرر. أشارت إلى أن الاجتماع تحدث خلاله تشافي، وعدد من نجوم الفريق مثل تير شتيغن وأراوخو وليغاندوفسكي وغوندوغان. أضافت الصحيفة أن الخسارة أمام ريال مدريد في الكلاسيكو، كانت ضربة نفسية مؤثرة على الفريق، لأن برشلونة قدم أداء مميزاً في الشوط الأول. وبينت الصحيفة أن تشافي أكد للاعبيه أن الفريق لا يضم حالياً نجماً يحسم المباريات بمفرده، ورغم أن ليفاندوفسكي مهاجم وهداف رائع، إلا أنه يحتاج مساندة من زملائه، وخلق فرص التهديف له. ولضمت إلى أن تشافي واللاعبين، أجمعوا أيضاً أن كثرة الإصابات والغيابات أثرت على المستوى العام للفريق. ويستعد البارسا لمواجهة ديپورتيفو ألافيس، اليوم، ضمن منافسات الجولة 13 من الدوري الإسباني.

## دي يونغ يحبط تشافي

تلقى تشافي هرنانديز المدير الفني لبرشلونة، ضربة موجعة قبل مواجهة ديپورتيفو ألافيس، في إطار منافسات الجولة 13 من الليغا. وذكرت صحيفة "مونديو ديپورتيفو" الإسبانية، "نجم برشلونة الهولندي فرينكي دي يونغ، لن يكون متاحاً للمشاركة ضد ألافيس، حيث لم يتعافى تماماً من الإصابة التي تعرض لها خلال مواجهة سيلتا فيجو بالجولة السادسة من الليغا". وكان تشافي يأمل في استعادة خدمات دي يونغ، خاصة وأن جافي سيغيب للإيقاف بداعي تراكم البطاقات، كما أن جوندوجان شارك في 13 مباراة متتالية ما بين برشلونة ومنتخب بلاده ألمانيا وخشى عليه من الإرهاق. ومع استعادة بيدري للمشاركة تدريجياً، كان تشافي يأمل استعادة دي يونغ حتى ولو لدقائق لإراحة بعض العناصر. ولن يتم استدعاء دي يونغ لمنتخب بلاده هولندا، بالاتفاق مع رونالد كومان المدير الفني للطواحين.

## جيرونا يمني النفس بعودة روميو من برشلونة

يرى كيكى كارسيل المدير الرياضي لنادي جيرونا، أن استعادة لاعب خط الوسط أورويل روميو من صفوف برشلونة، ليست مستحيلة. ورحل روميو من جيرونا إلى برشلونة في صيف 2023، ووقع على عقد مع الفريق الكتالوني حتى صيف 2026. وقال كارسيل في تصريحات لصحيفة Diari de Girona "أحب عودة روميو من جديد، لقد قام بأشياء رائعة من أجلنا". وأضاف "لا أعتقد أن عودة روميو لصفوف جيرونا، صفقة مستحيلة، رغم صعوبة الاتفاق مع برشلونة". وتعاقد برشلونة مع روميو خلال الميركاتو الصيفي الماضي، من أجل تعويض رحيل الأسطورة سيرجيو بوسكيتس، والذي انضم مؤخراً لصفوف إنتر ميامي الأمريكي. وخاض روميو بقميص برشلونة هذا الموسم، 15 مباراة في مختلف المسابقات، ولم يهز الشباك، ولكنه قدم تمبريرة حاسمة واحدة.

## قرار إجباري

## يبعد برشلونة عن صفقاته المنتظرة

تحدث تقرير صحفي إسباني، عن وجود صعوبات لدى إدارة برشلونة، تجبرهم على عدم قدوم البرازيلي فيتور روكي لاعب أتلتيكو باراناينسي. وكان روكي قد وقع لصالح برشلونة بشكل نهائي في الصيف الماضي، على أن ينضم في جانفي المقبل لصفوف البلوغرانا. وبحسب إذاعة "RAC1". فإن برشلونة ألقى فكرة قدوم روكي في الشتاء المقبل، بسبب موقف النادي المالي، وعدم القدرة على تسجيل اللاعب ويتوجب على تشافي مدرب برشلونة، الانتظار حتى الصيف المقبل، من أجل قدوم فيتور روكي، والذي تم التعاقد معه مقابل 30 مليون يورو، بالإضافة إلى 30 مليوناً كمميزات إضافية. وكان تشافي يخطط للاستعانة بجهود فيتور روكي، بداية من جانفي المقبل، بعد التراجع الواضح لمستوى البولندي روبرت ليفاندوفسكي مع الفريق الكتالوني في الفترة الأخيرة.



## أهم أفريقيًا تربك حسابات باير ليفركوزن

كشف تشابي أونوسو مدرب باير ليفركوزن، أن الفريق قد يفتقد جهود 5 من لاعبيه خلال العام المقبل بسبب كاس أمم أفريقيًا. وقال أونوسو بعد فوز ليفركوزن على كاراباج أجدام في الدوري الأوروبي "هناك قلق كبير بشأن العام المقبل، ربما نفتقد جهود 5 لاعبين، هذه حقيقة وعلينا تقبلها". وأضاف أنه سعيد من أجل اللاعبين، ولكن بالنسبة له كمدرّب، تشكل حالات الغياب المحتملة ضعفا كبيرا. واستدعي لاعب الجناح ناثنان طلا إلى قائمة المنتخب النيجيري للمرة الأولى استعدادا لفترة التوقف الدولي المقبلة. كما يحتمل أن تشهد كأس الأمم الأفريقية المقبلة، مشاركة المهاجم فيكتور بونيفاس (نيجيريا) والمدافعين إدموند تابسوبيا (بوركينافاسو) وأوديلون كوسونو (كوت ديفوار) وأمين عدلي (المغرب). تجدر الإشارة إلى أن بونيفاس وتابسوبيا وكوسونو ضمن اللاعبين الذين يشاركون في التشكيل الأساسي بانتظام تحت قيادة أونوسو. وتنتقل كأس الأمم الأفريقية في 13 جانفي 2024، بعد يوم واحد من استئناف منافسات الدوري الألماني بعد الإجازة الشتوية، وتختتم في 11 فيفري.

## أسطورة بايرن يحرض ناغلسمان على غوندوغان ونوير

انتقد أسطورة بايرن ميونخ، منح لاعب الوسط المخضرم إلكاي غوندوغان، شارة قيادة منتخب ألمانيا في الأشهر القليلة الماضية. وكان جوليان ناغلسمان قد أكد فور توليه المهمة، خلفا للمدرّب السابق هانز فليك، على عدم نزع شارة القيادة من ذراع غوندوغان. وقال ديتمر هامان في تصريحات لصحيفة "Neue Zürcher Zeitung" أظن أن قرار منح غوندوغان شارة قيادة المانشافت، كان خاطئا". وأضاف "إذا نظرت إلى الأمر بواقعية، يمكنك القول إن 10 فقط من مبارياته السبعين الدولية كانت جيدة، وإن جعلته قائدا، ستفقد الخيارات". ونوه "لا أراه جديرا بشغل دور لاعب الارتكاز، بل بجيد اللعب في الأمام قليلا، لكننا نمتلك موسيالا وفيرتز في الوقت ذاته، ويجب تواجد الثنائي". ولتت "كما يجب أن يلعب ساني وغنابري في الأمام بسبب جودتهما وسرعتهما، وهو ما سيعني جلوس بعضهم على دكة البدلاء". ويرى هامان أن تالو غوندوغان على صعيد الأندية، لا يعني بالضرورة أن يكون لاعبا دوليا جيدا، مضيفا "الطريقة التي نلعب بها حاليا، لا تجعل هناك مكانا لغوندوغان". ولم يكتف هامان بذلك، بل تطرق أيضا للحديث عن حارس المرمى الذي يجب أن يعول عليه ناغلسمان خلال الفترة المقبلة، وذلك قبل عدة أشهر من انطلاق يورو 2024. وعن ذلك، قال "مانويل نوير يتمتع بمزايا مذهلة، ولكن إذا لم يحدث شيء غير اعتيادي، فإن تير شتيغن يجب أن يلعب، لأنه قدم مستويات مقنعة لفترة طويلة، كما أن ناغلسمان ونوير لم يكونا على وفاق في بايرن ميونخ".

## بايرن ميونخ يصبو أنظاره نحو موهبة واعدة

وجه نادي بايرن ميونخ، أنظاره نحو أحد المواهب البارزة في الملاعب الأسترالية، أملا في نيل توقيعه في أقرب فرصة ممكنة قبل ارتقاع سعره. ووفقا لشبكة "سكاي سبورت ألمانيا"، فإن النادي البافاري يعمل على التعاقد مع نيسيتوري إيرانكوندا موهبة أديلايد يوناييتد الأسترالي. ويلعب نيسيتوري، البالغ من العمر 17 عاما، وهو تنزاني الأصل، في مركز الجناح الأيمن، ضمن صفوف أديلايد يوناييتد منذ عام 2021. ويرغب مسئولو بطل ألمانيا، في ضم اللاعب الأسترالي بنهاية الموسم الجاري، وهو ما دفعهم لبدء محادثات بالفعل بشأن الصفقة. ويخطط بايرن إلى إلحاق نيسيتوري بفريق الشباب، مع إمكانية منحه فرصة التواجد مع الفريق الأول في وقت لاحق، مثلما فعل مع بعض المواهب التي ظفر بها في السنوات الماضية. ومنذ بداية الموسم الحالي، ظهر الجناح الشاب في 4 مباريات رسمية مع الفريق الأسترالي، سجل خلالها هدفا وحيدا، فيما خاض 7 مواجهات مع منتخب أستراليا تحت 17 عاما، وأحرز معه 7 أهداف.

## كيميتش ومولر في قائمة ألمانيا. واستبعاد نوير وموسيالا

أعلن جوليان ناغلسمان مدرب منتخب ألمانيا، قائمة المانشافت الثانية له بعد توليه المهمة في وقت سابق، خلفا لهانز فليك بسبب سوء النتائج. وقبل معسكر المانشافت الثاني في عهده، استقر المدرب الألماني الشاب على القائمة المستدعاة لخوض مواجهتي تركيا والنمسا في الشهر الجاري. وشهدت القائمة غياب عدد من النجوم لأسباب مختلفة، على رأسهم الحارس مانويل نوير وجمال موسيالا.

### وفيما يلي قائمة ألمانيا:

حراسة المرمى: أوليفر باومان، جانيس بلاسفيتش، تير شتيغن وكيفن تراب الدفاع: روبن جوسينس، بينجامين هنريكس، ماتس هوميلز، أنطونيو روديجر، نيكلاس سولي، جوناثان تاه وماتيك ثياو الوسط: روبرت أندريتش، جوليان براندرت، كريس فوهريتش، ليون جوريتسكا، باسكال جروس، إلكاي غوندوغان، كاي هافيرتز، جونا هوفمان، جوشوا كيميتش، فيليكس نميتشا، ليروي ساني وفلوريان فيرتز الهجوم: مارفين دوكش، نيكلاس فولكروغ، سيرجي غنابري وتوماس مولر

## ناغلسمان ينشر الفخر في أروقة فيردر بريمن

تسود حالة من الفخر داخل فيردر بريمن، بعد استدعاء مهاجمه مارفن دوكش للمنتخب الألماني، حيث اختاره المدير الفني يولييان ناغلسمان لخوض مباراتين وديتين، أمام كل من تركيا والنمسا. وقال مدرب بريمن، في مؤتمر صحفي: "من الواضح أننا جميعا سعداء لمارفن، لقد تألق معنا بشكل دائم وثابت.. أهنته على حصوله على بعض الوقت للعب". وللمرة الأولى يتم استدعاء دوكش للمنتخب الألماني، ليضم إلى زميله السابق في الفريق ومهاجم بوروسيا دورتموند الحالي، نيكلاس فولكروغ. وقال كليمنس فريتر، رئيس شئون الكرة بالنادي، "مارفن دوكش لاعب مميز.. يتميز بمهارة حقيقية وغريزة على أرض الملعب، ربما سيلعب إلى جانب فولكروغ.. سنرى ذلك". وتستضيف ألمانيا منتخب تركيا في برلين، يوم 18 نوفمبر الجاري، قبل أن تزور النمسا لمواجهة منتخبها بعد ذلك بثلاثة أيام. وتأهل المنتخب الألماني بالفعل إلى نهائيات أمم أوروبا 2024 كمستضيف للبطولة، لذا يخوض مباريات ودية فقط خلال التوقف الدولي.

## موشنغلاباخ يقسو على فولفسبورغ

فاز بوروسيا موشنغلاباخ على ضيفه فولفسبورغ بنتيجة 4-0، ضمن منافسات الجولة 11 من عمر الدوري الألماني. وأنهى موشنغلاباخ، الشوط الأول، متقدما بهدفين نظيفين أحرزهما توماس كاتشارا وروكوريتر في الدقيقتين 16 و42. وفي الشوط الثاني، أضاف موشنغلاباخ هدفين عن طريق فرانك هونورات والحسن بلبيا في الدقيقتين 64 و71. ورفع موشنغلاباخ رصيده إلى 13 نقطة في المركز التاسع، بفارق الأهداف أمام فولفسبورغ صاحب المركز العاشر. وأصبح هذا الانتصار هو الثالث لموشنغلاباخ في الدوري الألماني هذا الموسم. فيما باتت هذه الخسارة هي السادسة لفولفسبورغ في الدوري هذا الموسم.

## ضربة قوية على رأس بايرن ميونخ بسبب جمال موسيالا

تلقى نادي بايرن ميونخ الألماني ضربة قوية على رأسه بسبب نجمه الألماني جمال موسيالا، حيث سيضطر المدرب توماس توخيل للحياة بدون في الفترة المقبلة. صحيفة بيلد الألمانية أفادت، بأن جمال موسيالا يعاني من إصابة شديدة في أوتار الركبة، سيضطر بسببها للغياب عن الفريق لمدة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع.

ويعني ذلك أن المدرب جوليان ناغلسمان، مدرب منتخب ألمانيا، لن يكون بمقدوره الاعتماد على خدمات موسيالا خلال فترة التوقف الدولي المقبلة، وبالتالي سيغيب جمال عن مبارياتي تركيا والنمسا الوديتين. وتسيطر حالة من التساؤل داخل جدران بايرن ميونخ بشأن مدة غياب موسيالا عن الفريق، ووفقا للصحيفة الألمانية فإن النادي يظن أنه سيتمكن من إنهاء البرنامج العلاجي في مدة زمنية لن تزيد عن أسبوعين. ويعتبر موسيالا من أحد أعمدة تشكيلة المدرب توخيل هذا الموسم، وربما ما يخفف من حدة صدمة إصابة اللاعب، وصول فترة التوقف الدولي، وبالتالي فإنه لن يغيب عن الكثير من المباريات للفريق البافاري، مع غيابه بشكل مؤكد عن مواجهة هايدنهايم يوم السبت المقبل.



## ليفربول يستهدف صفقة من التشامبيونشيب

يستعد ليفربول لضم أحد نجوم دوري التشامبيونشيب، وفقا لما أكدته تقارير صحفية. وذكرت صحيفة "ديلي ميل"، أن آرتشي غراي نجم ليدز، نال إعجاب مسؤولي ليفربول، لكن الخطوة قد تكلفه أكثر من 40 مليون جنيه إسترليني. ويرز اللاعب البالغ من العمر 17 عاما كواحد من نجوم دوري التشامبيونشيب هذا الموسم، حيث لعب جميع مباريات ليدز باستثناء واحدة منذ ظهوره لأول مرة في اليوم الافتتاحي للموسم. وتمت مقارنة غراي بلاعب ليفربول تيرنت ألكسندر أرنولد، نظرا لقدراته الرياضية وإمكانياته في اللعب بخطط الوسط ومركز الظهير الأيمن أيضا. وكان غراي متواجدا بانتظام على مقاعد الاحتياط تحت قيادة مارسيلو بيلسا وغايفي جراسيا، لكنه شارك لأول مرة تحت قيادة دانييل فاركي الذي تولى تدريب ليدز هذا الموسم. وسيكون ليدز مترددا في بيع اللاعب، ولكن مع اهتمام أندية الدوري الإنجليزي الأخرى مثل كريستال بالاس وإيفرتون، فقد يكون لديه القليل من الخيارات. وتبلغ قيمة غراي ما بين 40 و50 مليون جنيه إسترليني، ومع انتهاء عقده الحالي في عام 2025، قد يضطر النادي إلى الاستفادة من بيعه ماديا في الصيف المقبل.

## كريستال بالاس يقطع طريق سيتي نحو جوهرتة

جدد كريستال بالاس عقد لاعبه إيبيريشي إيز، ل 3 مواسم جديدة من أجل قطع الطريق على محاولات مانشستر سيتي وتشيلسي بشأن ضمه. ووقع إيبيريشي إيز، الذي لعب مع المنتخب الإنجليزي في مرتين، على عقد حتى 2027. وانضم اللاعب إلى بالاس في 2020 بأكثر من 20 مليون يورو، وأصبح من أفضل اللاعبين في الفريق، وكان هدافه الموسم الماضي، برصيد 10 أهداف في البريميرليج. ويأتي ذلك بعد الإعلان عن التعاقد مع مايكل أشهر، والذي كان يسعى تشيلسي أيضا لضمه.

## بوكيتينو: سيتي الأفضل.. وقلت للاعب تشيلسي "أنت تكذب"

أكد مدرب تشيلسي ماوريسيو بوكيتينو، أن مانشستر سيتي، هو الفريق الأفضل على الساحة حاليا. ويلتقي الفريقان مساء اليوم، ضمن الجولة 12 من الدوري الإنجليزي الممتاز، بعد أيام من فوز تشيلسي على توتنهام 4-1. وسئل بوكيتينو في مؤتمر صحفي، عما إذا كان سيتي أفضل فريق في أوروبا، فأجاب: "بالنسبة لي، إنه أفضل فريق، وأفضل طاقم تدريب، وأفضل مدير، إنه أفضل أو أحد أفضل المنظمات الكروية في العالم". وأضاف: "عندما تظهر النتائج، فهذا لأنك تفعل الأشياء من الأعلى إلى الأسفل بشكل جيد حقا. سيكون تحديا، نريد التنافس ضدهم، وأعتقد أننا سنحاول تقديم أفضل ما لدينا، هي 3 نقاط مهمة بالنسبة لنا". وعما إذا كان تشيلسي الأقل حظوظا في مباراة اليوم، قال بوكيتينو: "لا نشعر أبدا أننا الأقل حظا، عندما تكون تشيلسي فإنك تشعر وكأنك تشيلسي، ذهبنا يوم الإثنين إلى توتنهام وأنهينا المباراة 4-1، وأظهرنا أن لدينا شخصية وموهبة للتنافس والقتال مع أفضل الأندية في إنجلترا". وعلق بوكيتينو على استبعاد رحيم سترلينج مجددا من قائمة المنتخب الإنجليزي: "من الصعب التحدث لأنني لا أريد أن أقول أي شيء ضد القرار، وأحترمه. ليس رحيم فقط، بل إن جميع لاعبي إنجلترا يرغبون بشدة في الانضمام إلى المنتخب. الطريقة الوحيدة لتغيير الوضع هي العمل الجاد مع ناديك". وتناول بوكيتينو أيضا قرار قائد فريقه ريس جيمس بعدم الانضمام إلى المنتخب الإنجليزي لعدم جاهزيته، "أعتقد أنه ليس قرار اللاعب أبدا. الأمر يتعلق بالتقييم، والطاقم الطبي، والطاقم التدريبي، واللاعبون لا يتخذون القرارات". وواصل: "أعتقد أنه من الجيد أن يكون لدى المنتخب الوطني تواصل مع النادي للقيام بما هو أفضل للاعب. ريس يأس ولكن دائما ما يتخذ طرفان القرار نيابة عنه، المنتخب والنادي".

وأشاد بوكيتينو بلاعبه كول بالمر الذي يقدم مستويات جيدة منذ انضمامه قادما من مانشستر سيتي: "إنه رجل ذكي تأقلم بسرعة كبيرة. نحن نبني الفريق وهو يستقل الفرصة لرؤية الوضع وإظهار شخصيته. إنه يحتاج إلى التحسن، وأمر مميز له أن يلعب ضد زملائه السابقين". وأكد بوكيتينو أن مهاجمه الفرنسي كريستوفر نونكو سيكون جاهزا للعودة بعد انتهاء فترة التوقف الدولي: "أجرينا بعض المحادثات وقال إنه يريد أن يكون جاهزا (من الإصابة) بعد فترة التوقف ليلعب أمام نيوكاسل. سأنته بالأسف فقال.. هممممم، قلت له (أنت تكذب). وختم: "إنه قريب وهو في حالة جيدة حقا. نحن سعداء معه. روميو لافيا قريب أيضا. لقد تدرب الاثنان اليوم على أرض الملعب. نأمل أن يتدربا مع الفريق في الأسبوع المقبل".

## كلوب: مستعد لتغيير قناعاتي بشأن أرنولد

أدى بورغن كلوب، مدرب ليفربول، استعداده لتغيير رأيه فيما يخص تنوع المراكز التي يمكن لتيرنت ألكسندر أرنولد، لاعب الفريق، الإفادة بها. وأكد كلوب، في تصريحات وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا)، أنه ما زال وثاقا من قدرة اللاعب الإنجليزي على خدمة الريدز في مركزه الأساسي كظهير أيمن. وذكرت الوكالة أن أرنولد (25 عاما) جرى وضعه كلاعب وسط من جانب غاريت ساوثغيت مدرب إنجلترا، خلال مباراة أندورا قبل ما يزيد على عامين، وقال كلوب وقتها "ليس هناك حاجة لوضع اللاعب في مركز خط الوسط". وسئل كلوب عما إذا كان يوسع ألكسندر أرنولد لعب ذلك الدور، مع الوضع في الاعتبار وجود الكثير من الغيابات في خط الوسط مثل تياجو ألكانتارا وستيفان

باجيتش، بالإضافة إلى غيابات أخرى متمثلة في كورتيس جونز وريان جرافنبيرش (إصابة في الركبة). وقال المدرب الألماني: "هناك احتمالية، الأمر يعتمد على الموقف والمنافس والكثير من الأشياء". وأتم: "نعلم أنه يمكنه اللعب في ذلك المركز لكننا إذا وضعناه هناك سنخسر واحدا من أفضل المدافعين في الجهة اليمنى في العالم، ولا يجب أن ننسى ذلك تماما".

## غوارديولا: لو كان لاعب سيتي "الاستثنائي" أطول قليلا

تحدث بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن المواجهة المرتقبة التي ستجمعه بتشيلسي اليوم في البريميرليج. وقال غوارديولا في مؤتمر صحفي: "تشيلسي يتحسن، مدرب ولاعبون جدد، عاجلا وليس آجلا، سيصبحون مرشحين بارزين، يملكون الجودة على جميع الأصعدة". وأضاف: "تشيلسي واحد من أهم الفرق في إنجلترا، سبق أن توجوا بدوري الأبطال رفقة توخيل، هم من أقوى الفرق دون شك، لديهم روح جيدة، هذه واحدة من أصعب المباريات في الموسم، نذهب إلى هناك بطموح ونحن في الصدارة حاليا". وتطرق للحديث عن ريكو لويس: "إذا كان أطول بعض الشيء، لثم اعتباره أحد أفضل اللاعبين في البريميرليج، هو لاعب استثنائي، وصل العام الماضي وبدأ التأقلم، وفي كل مباراة يقدم أعلى المعايير، نحن سعداء بأن لاعب من الأكاديمية أصبح أساسيا". وعن تقديم سيتي مستوى أفضل من الموسم الماضي: "لا أعرف، الفريق قدم الموسم الماضي مستوى جيدا للغاية، لن أقلل من الفرق السابقة، لكن دائما ما تمتعنا بالعقلية وثبات المستوى". وبالنظر إلى جون ستونز، علق: "لا يزال مصابا وليس مستعدا لمواجهة تشيلسي، سنرى بعد التوقف الدولي، لا أعرف هل سيكون جاهزا لمواجهة ليفربول أم لا". وأضاف: "شراكته مع رودري (الموسم الماضي) كانت من النقاط المحورية بالنسبة لنا، ولكن لم نستطيع الاستفادة من ذلك هذا الموسم، أما أكانجي ففي حالة جيدة، وتدريب بصورة جيدة اليوم". وتحدث عن كول بالمر: "نحن سعداء من أجله، واحدة من أسباب رحيله هي بحثه عن المشاركة وهو يحظى بذلك الآن فتهانينا له، هو يلعب بصورة جيدة ونتمنى له الأفضل، تهانينا لتشيلسي وله، وكذلك رحيم سترلينج الذي يلعب بصورة جيدة وعاد لأفضل مستوياته". وعن استدعاء كاليفين فيليبس لقائمة إنجلترا: "هذا وضع طبيعي من غاريت (ساوثغيت) فهو لديه ثقة كبيرة في كاليفين ونحن سعداء بذلك". أما عن أفضل مركز لجوليان ألفاريز: "يمكنه اللعب كمهاجم وخلف المهاجم بالقرب من منطقة الجزاء للمساعدة في عملية الضغط، يلعب معنا كمهاجم ثان خلف هالاند وكمهاجم مع الأرجنتين أمام ميسي". وأتم بالحديث عن كيفين دي بروين: "لا أعرف، تحدثت معه منذ يومين وشعوره كان جيدا، لكنه لا يتدرب معنا ولا يركض كثيرا، لا أعرف طبيعة تلك الإصابات ومن الأفضل عدم وضعه تحت ضغط".

## قرار عاجل من مانشستر يونايتد بشأن الميركاتو

اتخذت إدارة مانشستر يونايتد، قرارا عاجلا بشأن الميركاتو الشتوي المقبل. وقال يونايتد، في بيان رسمي: "سيغيب جوني إيغانتز، مدافع الفريق، عن الملاعب خلال الأسابيع المقبلة بسبب الإصابة". وأضاف: "عاني جوني إيغانتز من شد في الفخذ خلال الشوط الأول من مباراة كوينهاجن بدوري أبطال أوروبا يوم الأربعاء". من جانبه، كتب فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة "إكس": "سيتحرك مانشستر يونايتد للتعاقد مع قلب دفاع جديد في الميركاتو الشتوي المقبل". وكان الهولندي إريك تين هاغ، المدير الفني لمانشستر يونايتد، يستعيد المدافع الفرنسي رافائيل فاران من التشكيل الأساسي في المباريات الأخيرة لأسباب فنية. ويحتل مانشستر يونايتد المركز الثامن في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 18 نقطة.

## مورينيو: استحققتنا الهزيمة باستثناء لاعب واحد

اعترف البرتغالي جوزيه مورينيو المدير الفني لروما، بأن فريقه استحق سلافيا براغ التشيكي (2-0)، ضمن الجولة الرابعة من دور المجموعات ببطولة الدوري الأوروبي. وقال المدير الفني لروما في تصريحات لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا": "لقد افتقرنا لكل شيء اليوم، لا أريد أن أتحدث كثيرا ولا ينبغي لأي شخص آخر أن يتحدث". وأضاف: "النتيجة مستحقة تماما سواء بالمعنى الإيجابي لسلافيا براغ أو بالمعنى السلبي بالنسبة لنا، تحدثت مع اللاعبين في غرفة الملابس، وهو أمر لا أفعله أبدا". وتابع: "ما قلناه سيبقى بيننا، أريد أن أكون صادقا وعادلا مع فريق براغ الذي استحق الفوز تماما، أتيت لنا فرصة التسجيل والتعادل (1-1)، لكن بشكل عام كان الأداء سيئا". وأشار: "ساخبركم بشيء واحد أعجبني، وهو إدواردو بوفي، إنه طفل يبلغ 20 عاما، ولا يكفي لاعب واحد فقط للفوز بمباراة.. كنا نستحق الهزيمة الليلية باستثناء بوفي". ونجح سلافيا براغ في الصعود لصدارة المجموعة السابعة برصيد 9 نقاط، متساويا مع روما الذي تراجع للوصافة بفارق الأهداف.

بعد الفوز على سالزبورغ

## الإنتر يضمن المشاركة في كأس العالم للأندية 2025

تمكن الإنتر بفوزه خارج الأرض أمس على سالزبورغ من ضمان التواجد ضمن الفرق المشاركة في نهائيات كأس العالم للأندية 2025، والتي ستقام ما بين جوان وجويلية 2025 في الولايات المتحدة.

وبعد نجاح الإنتر في التأهل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا العام الفائت ثم ضمان التواجد في دور ال16 من النسخة الحالية، فقد ضمن المشاركة في مونديال الأندية إلى جانب ريال مدريد ومانشستر سيتي وتشيلسي، كأحدث الفائزين بدوري الأبطال، بالإضافة إلى باريس سان جيرما وبايرن ميونخ. كما تأهل بالميراس وفلامينجو وفلومينينزي كأحدث الفائزين بلقب ليبرتادوريس، وستنضم إلى هذه الفرق أربعة من آسيا (حتى الآن ضمن التأهل الهلال وأوراوا ريدز) بينما ضمن الأهلي والوداد التأهل من أفريقيا حتى الآن وضمنت فرق مونتيري وسياتل ساوندرز وليون التأهل حتى الآن من أمريكا الشمالية. وجليدير بالذكر أنه يحق لأوروبا الحصول على 12 مكان في كأس العالم للأندية في عام 2025، وستأهل 8 فرق من خلال تصنيف الاتحاد الأوروبي للسنوات الأربع الماضية و4 فرق فائزة باللقب. ومن الناحية العملية لا يزال هناك 16 مقعد آخر متوفرة للمشاركة، 6 منها لفرق من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، و2 من آسيا و2 من أفريقيا و2 من أمريكا الشمالية و4 من أمريكا الجنوبية، وستقام البطولة كل أربع سنوات كما نهائيات كأس العالم للمنتخبات الوطنية.

## مدرب نيس الفرنسي مرشح لخلافة غارسيا في نابولي

ذكرت شبكة توتو ميركاتو ويب بأن المدير الفني الشاب فرانثيسكو فارينولي، مدرب فريق نيس الفرنسي هو أحد الأسماء المحتملة لخلافة المدرب الفرنسي رودي غارسيا في نابولي الذي يعاني حاليا في الدوري الإيطالي. يتمتع المدرب المولود في بارجا حاليًا بحياته على قمة جدول الدوري الفرنسي بعد 11 مباراة، بعد تحقيق سبعة انتصارات وأربعة تعادلات حتى الآن في موسم 2023\2024، وهو الفريق الوحيد في الليج أ الذي لم يخسر بعد في الدوري.



وقال التقارير بأن نابولي هو من بين قائمة الأندية رشيحة المستوى في جميع أنحاء أوروبا التي ترأب حاليًا تقدم عمل فرانثيسكو فارينولي في الواقع، يعد فارينولي ونيس واحدا من ثلاثة فرق فقط في الدوريات الخمسة الكبرى في أوروبا التي لم تتعرض للهزيمة محليا إلى جانب بايرن ميونخ وباير ليفركوزن في الدوري الألماني. وسبق لفارينولي أن أمضى بعض الوقت في الجهاز الفني لروبيرتو دي زيربي أثناء عمله في بينيفنتو وساسولو. ووفقا للمعلومات الأخيرة فإن فارينولي البالغ من العمر 34 عاما يجذب الآن اهتمام الكثير من الأندية الأوروبية المرموقة ويبدو أن نابولي الذي يعاني حاليا مع رودي غارسيا قد يفكر في تعيينه في المستقبل.

## لاوتارو يتوج بجائزة أفضل لاعب خلال شهر أكتوبر في الدوري الإيطالي



حصل الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، مهاجم وقائد إنتر ميلان، على جائزة جديدة بالدوري الإيطالي، تتويجا لمجوده مع الفريق على مدار شهر أكتوبر الماضي. وبحسب رابطة الدوري الإيطالي، فإن لاوتارو فاز بجائزة أفضل لاعب بالدوري خلال شهر أكتوبر الماضي، ليتوج بها لأول مرة في مسيرته بإيطاليا منذ انتقاله للثيراتزوري في 2018. وتمكن لاوتارو خلال الشهر الماضي من تسجيل هدفين في شبك بولونيا وتورينو، كما لعب دورا مهما في فوز فريقه على روما 1-0، ضمن الجولة 10 من الكالتشيو. من ناحية أخرى، اختير سيموني إنزاضي المدير الفني لإنتر ميلان، أفضل مدرب خلال الشهر، بفضل الأداء الذي قدمه فريقه على مدار الشهر، حيث خاض 5 مواجهات في الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا، فاز في 4 منها وتعادل في واحدة. وأشار إلى أن إنتر يتصدر جدول ترتيب مسابقة الكالتشيو، برصيد 28 نقطة بفارق نقطتين عن أقرب منافس له يوفنتوس صاحب ال26 نقطة.

## جوفنتوس يجدد عقد لاعب المراهقات "فاجيولي"

جدد جوفنتوس عقد متوسط ميدانه نيكولو فاجيولي، رغم إيقافه الحالي بسبب المراهقات. وبحسب فايريزيورومانو المختص في انتقالات اللاعبين، وقع نيكولو فاجيولي على عقد جديد يمتد حتى 2028. وأضاف رومانو أن العقد الجديد شهد زيادة في أجر اللاعب الذي يعتبره جوفنتوس جزءا من مشروعه المستقبلي. يأتي ذلك بعدما قرر الاتحاد الإيطالي لكرة القدم في أكتوبر الماضي، إيقاف فاجيولي 7 أشهر بعد ثبوت تورطه في فضيحة مراهقات.

ويعد فاجيولي لاعبا مهما في مخططات المدرب ماسيميليانو أليغري منذ الموسم الماضي، حيث كان عنصرا أساسيا وشارك في بداية هذا الموسم خلال 6 مباريات من الدوري الإيطالي، منها 3 بشكل أساسي، بينما دخل مرتين مع بداية الشوط الثاني، حيث نجح في صتاعة هدف واحد. يعد فاجيولي (22 عاما) خريج أكاديمية السيدة العجوز، وكانت أولى خطواته في عالم الاحتراف عام 2021 مع يوفنتوس، قبل أن تتم إعارته إلى نادي كريمونيسي الذي لعب له في موسم 2021-22، قبل أن يعود إلى ناديه الأصلي، حيث يخوض موسمه الثاني تواليًا.

## بارزالي؛ جوفنتوس ينافس إنتر بهدوء على الدوري الإيطالي

تحدث المدافع السابق أندريا بارزالي عن حالة جوفنتوس هذا الموسم وعمل ماسيميليانو أليغري وسباق اللقب مع إنتر ويقول بارزالي: "يجب ألا ننسى أبدا حمضنا النووي الدفاعي. هناك طرق ووسائل للدفاع، لكننا نأتي من تاريخ عظيم يعتمد على عدم استقبال الأهداف. ذهنيًا، الجميع، بما في ذلك الجماهير، يفضلون الفوز بنتيجة 0-1 بدلاً من 3-4". وعن عمل أليغري قال: "هناك الكثير من ماكس في هذه النهضة واللاعبون متحمسون، من روغاني إلى غاتي، الذي يتمو كثيرا، بينما أصبح بريمر أكثر ثباتا مما كان عليه قبل عام". وعن السباق على اللقب مع إنتر هذا الموسم، قال: "سجل اليوفي العديد من النقاط، ربما أكثر مما كان متوقعا. لكن إنتر أقوى لأن لديهم فريقا عالي الجودة وأكبر بكثير، وهو يريد اللقب. ولذلك يحاول يوفنتوس بهدوء أيضا".



## تايسون فيوري ينجو من دفع 200 مليون بعد تأجيل نزاله أمام أوسيك

سيتجنب الملاكم البريطاني تايسون فيوري دعوى قضائية كانت ستكلفه 200 مليون جنيه إسترليني، بحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية يوم الخميس.

وكان من المقترح أن يقاتل فيوري نظيره الأوكراني أولكسندر أوسيك يوم 23 ديسمبر المقبل، ولكن أعلن عن تأجيل النزال بعد فوزه المثير للجدل بالنقاط وقرار الحكام بحق فرانسيس نغانو، نجم الفنون القتالية المختلطة الفرنسي السابق.

وسقط فيوري خلال النزال على الأرض، حتى إنه شوهد في اليوم التالي بعين سوداء، بعدما عانى بشكل واضح أمام نغانو، ووفقاً للمصدر عينه، كان معسكر فيوري يريد تأجيل النزال مع أوسيك حتى يتمكن من التعافي بشكل جيد من الجروح التي عانى منه وأفادت "ديلي ميل" بأنه "نتيجة لذلك، زعم أن المسؤولين في السعودية كان بإمكانهم رفع دعوى قضائية بقيمة 200 مليون جنيه إسترليني ضد فيوري إذا لم يقاتل في ديسمبر"، حيث لا يمكنه التخلف عن النزال إلا بحال كانت هناك إصابة خطيرة. ورغم ذلك، اعترف أوسيك صاحب الـ 36 سنة بأنه سعيد بتأجيل النزال، ووافق على أن فيوري تعرض لإصابات ضد نغانو، وبالتالي قد يكون النزال المقبل في شهر فيفري. وقال الكسندر كراسيو، المسؤول عن الترويج، لأوسيك: "السعوديون وافقوا على التأجيل، هؤلاء الناس راضون، وهم محترفون للغاية ولديهم معرفة وخبرة كبيرة في مجال الرياضة"، مضيفاً: "لذلك يفهمون الأمر بوضوح ويريدون تحقيقه، وعليه يبذلون كل جهودهم لتلبية جميع رغبات واحتياجات الملاكمين، يحاولون أن يشعروهم بالراحة، وهذا ما يفعلونه على أكمل وجه".

## جماهير ميلان تستقبل دوناروما بأموال مزيطة

استقبلت جماهير ميلان، الإيطالي جيانلويجي دوناروما، حارس مرمى باريس سان جيرمان، بصورة عداوية. وحل باريس سان جيرمان، ضيفاً على ميلان، يوم الثلاثاء، بملعب سان سيرو، في الجولة الرابعة من مرحلة المجموعات لدوري أبطال أوروبا. وقامت جماهير الروسونيري، بطباعة عملات ورقية مزيطة، ووضعت عليها صورة دوناروما، ولقبته بـ "دولاروما". واتهمت جماهير ميلان، حارسها السابق دوناروما بالخيانة بسبب رحيله إلى باريس سان جيرمان في صيف 2021. وانتقل دوناروما إلى سان جيرمان، في صفقة انتقال حر، بعد انتهاء تعاقده مع ميلان. ويقضي الحارس الإيطالي الدولي موسمته الثالث في حديقة الأمراء، علماً بأنه وقع عقداً مع النادي الباريسي حتى صيف 2026.

## نجم توتنهام يخضع لعملية جراحية في العيادة الطبية

تلقى نادي توتنهام هوتسبير الإنجليزي ضربة معنوية جديدة، بعد إصابة كل من جيمس ماديسون وميكي فان دي فين، في خسارة الفريق أمام تشيلسي برعاية مقابل هدف (1-4)، في ديربي لندن، أمس الإثنين، قبل أن يتلقى عشاق النادي خبزاً سيئاً آخر بعد نهاية المباراة. وغادر لاعب خط الوسط الهجومي ماديسون، والمدافع الهولندي فان دي فين، مباراة تشيلسي بعد تعرضهما للإصابة، قبل أن يؤكد أنج بوستيكوغلو، مدرب السبيرز، أن فان دي فين تعرض لإصابة خطيرة، بينما سيخضع ماديسون لفحوصات طبية على كاحله، لمعرفة المدة

سيغيبها عن الملاعب. وزاد المهاجم البرازيلي ريتشارد ليسون، من جراح فريقه بتصريحات أدلى بها لشبكة "ESPN" بعد المباراة، حيث أكد بأنه سيخضع لعملية جراحية في الحوض، بعد أن عانى من آلام طوال ثمانية أشهر مضت وقال اللاعب الذي لم يشارك في مواجهة البلوز أمس: "الأشهر القليلة الماضية لم تكن سهلة بالنسبة إلي. لقد كنت أعاني أيضاً من مشكلات صحية. لقد تحدثت بالفعل إلى الأطباء، وسأجري قريباً عملية جراحية في منطقة العانة". وتابع المهاجم البالغ من العمر 26 عاماً: "لقد عانيت لمدة ثمانية أشهر، وكنت أقاتل من أجل المنتخب الوطني والنادي، من دون التركيز على نفسي".

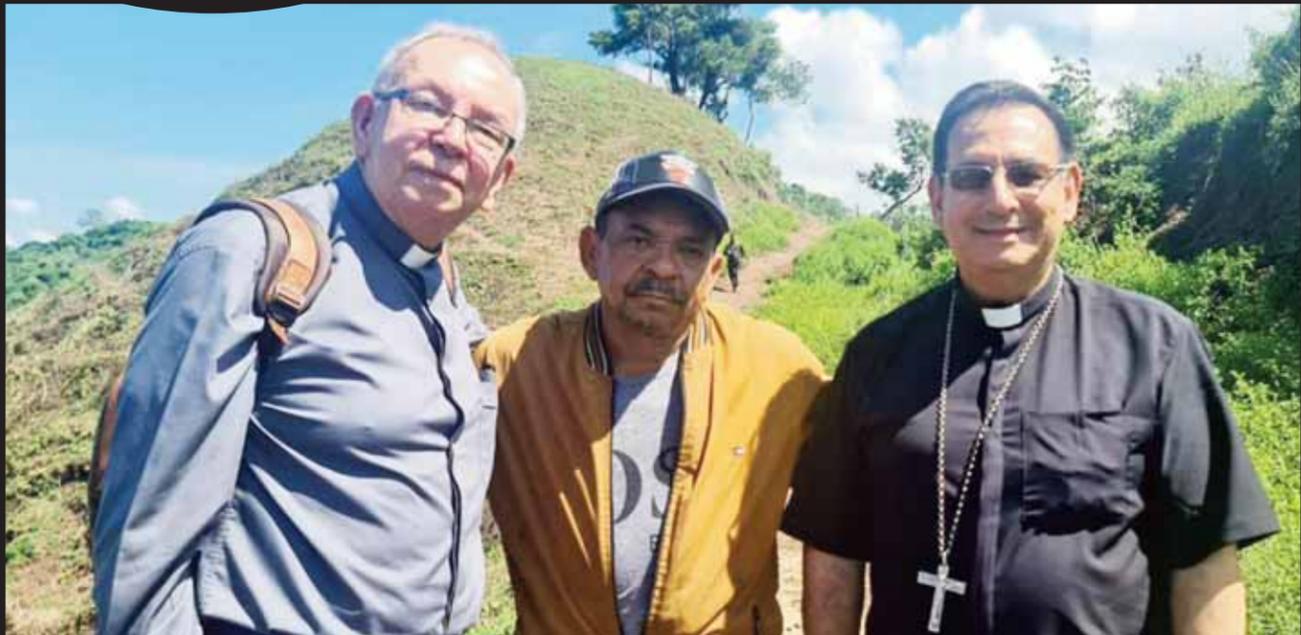
واختتم ريتشارد ليسون حديثه قائلاً: "اعتقد أن الوقت قد حان للراحة. دعونا نزر الأيام المقبلة المقبلة قريباً سأفضل ما هو أفضل بالنسبة إلي".

## إطلاق سراح والد لويس دياز لاعب ليفربول

أطلق مقاتلو "جيش التحرير الوطني" في كولومبيا، الخميس، سراح والد لويس دياز جناح ليفربول والمنتخب الكولومبي بعد 12 يوماً من اختطافه. وذكرت وسائل إعلام محلية منها موقع "راديو بلو" الكولومبي أنه بعد 12 يوماً، أصبح الرجل البالغ من العمر 58 عاماً آمناً بين أيدي لجنة تابعة للأمم المتحدة والكنيسة الكاثوليكية. وتم إطلاق سراح والد دياز بعد الاتفاق على قيام لجنة تفاوض مكونة من الأمم المتحدة وأطراف أخرى مع جيش التحرير الوطني. وأظهرت الصور طائرات مروحية تحلق حول المنطقة الحدودية بين لاغواخيرا وسيزار، حيث قام الخاطفون بتسليم لويس مانويل دياز خيمينيز. وكانت المروحية تنتظر في مطار فاليدوبار، بعد أن تم الاتفاق على أن يقوم جيش التحرير الوطني، وهو جماعة مسلحة تعتبرها الحكومة "متمردة"، بتسليم الرهينة إلى اللجنة في مكان ما في سيرانيا ديل بيريرا. ولم يسمح إلا للعاملين في المجال الإنساني وطاقم المروحية بالصعود على متن الطائرة، التي كان من المقرر أن تنقل والد دياز إلى المستشفى لإجراء فحص طبي بعد محنته. وأعلنت الحكومة الكولومبية، الأربعاء، أن عملية إطلاق سراح والد دياز قد بدأت بالفعل، قبل أن يتم الإفراج عنه الخميس. واعترفت الجماعة المتمردة بأن اختطاف دياز كان "خطأ"، ووعدت بإطلاق سراحه في أقرب وقت ممكن الأسبوع الماضي، لكن الأمر استغرق حتى الخميس لإطلاق سراحه.

## تعرف إلى ترتيب أكثر أقمصة اللاعبين مبيعاً في العالم

تعتبر جماهير كرة القدم عن شغفها بأنديتها ووفائها لها من خلال الإقبال بكثافة على شراء أقمصة لاعبيهم المفضلين، رغم أن أسعار هذه الأقمصة قد ارتفعت بشكل ملحوظ خلال الأشهر الأخيرة. وكشف موقع 90 دقيقة الفرنسي، الخميس، عن ترتيب أكثر اللاعبين الذين أقيمت الجماهير على شراء أقمصتهم، خلال الشهر الماضي أكتوبر 2023. واحتل اللاعب الدولي الإنجليزي لفريق ريال مدريد الإسباني جود بيلنغهام المركز الأول، لا سيما بعد المستويات القوية التي أظهرها في بداية الموسم مع الفريق الملكي، الذي انتقل إليه في فترة الانتقالات الصيفية الماضية قادماً من فريق بوروسيا دورتموند الألماني. وتوقع بيلنغهام على الترويجي إرلينغ هالاند، لاعب فريق مانشستر سيتي الإنجليزي، بينما حل ثالثاً النجم الفرنسي لفريق باريس سان جيرمان كيليان مبابي، في حين احتل لاعب مانشستر يونايتد الإنجليزي ماركوس راشفورد المرتبة الرابعة. وفي بقية الترتيب، جاء الكوري الجنوبي سون هيونغ مين خامساً، واحتل اللاعب المصري محمد صلاح المرتبة السادسة، في حين جاء كيفين دي بروين سابعا، وعادت المرتبة الثامنة لأليخاندرو غارناتشو لاعب مانشستر يونايتد، واحتل بوكايوساكا نجم نادي أرسنال المرتبة التاسعة في الترتيب الذي جاء فيه البرازيلي فينيسيوس جونيور في المركز العاشر.



# تمارين الرمال

## وتأثيرها على كفاءة العضلات ومرونتها

### التدخين

وأثره على اللياقة البدنية لدى الرياضيين

مما لا شك فيه إن للتدخين أثرا سلبا على الجهاز العصبي وجهاز الدورة الدموية والقلب والجهاز التنفسي والهضمي والبولي والتناسلي ولهذا يفقد الرياضي المدخن ومميزاته الأساسية كالسرعة والصلابة والمهارة كما تقل لياقته البدنية كثيرا. ويؤثر التدخين على كمية الأكسجين التي يحتاج إليها جسم الرياضي لتقوم بعملية الاحتراق والتمثيل حتى تتناسب مع المجهود العضلي الذي يقوم به الرياضي مما يحد من قدراته وكفاءته. كما يؤثر النيكوتين بشكل سيئ على بصر الرياضي وعلى سمعه وعلى بقيه الحواس لديه. تدرك الاتحادات الرياضية ويدرك القائمون على شؤون الرياضة في جميع أنحاء العالم تعارض التبغ مع ما يمثله من قيم وما يتمتعون به من صحة، ويشعر اللاعبون الرياضيون بالفخر بما لديهم من قوة ومهارات وتقان، وأيضا من مقدرتهم على الظهور بصورة إيجابية أمام جميع المجتمعات كقدوة يحتذى بها وهم جميعا يرغبون في وضع حد لتلاعب القائمين على شركات التبغ في المجال الرياضي. من المعروف أن التبغ يتسبب في الوفيات، فهو يقتل نصف من يستخدمونه لمدة طويلة. أما ما هو غير معروف جيدا، فهو ما يمكن أن يحدثه التدخين من تأثير على مقدرة الناس في الاستمتاع بحياتهم اليومية على أقصى حد ولا سيما عندما يستدعي الأمر اشتراكهم في إحدى الرياضات أو أي شكل من أشكال النشاط البدني، وبالإضافة إلى ما لاستخدام التبغ من تأثيرات طويلة الأمد على الصحة، فإن له تأثيرات أخرى قصيرة الأمد ولا سيما تلك التي تؤثر على وظيفة الرئتين بل وحتى على قوة العضلات وأنماط النوم. يؤدي التدخين في مرحلة المراهقة، أو مرحلة ما قبل المراهقة إلى إبطاء معدل نمو الرئتين، كما يضعف وظائف الرئة ويسرع من معدل نبضات القلب للشخص المدخن مقارنة بغيره، كما يعاني المراهقون الذين يدخنون كثيرا من السعال، ومن أمراض الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى ذلك يعانون من إصابات رياضية جسدية أكثر، حيث يجدون صعوبة في التنفس، وفي التحمل الجسدي عموما. ولقد أجريت عدة دراسات ثبت فيها أن المدخنين هم عموما أقل لياقة من غير المدخنين، بالإضافة إلى ضعف استفادة المدخنين من هذه التدريبات، كما خلصت دراسة أجريت على 6500 مجندا في عمر 19 عاما إلى أن المسافة التي قطعها المدخنون عدوا في 12 دقيقة تقل عن مثيلتها في حالة غير المدخنين، وأنه بزيادة عدد السجائر المدخنة يوميا وبزيادة مدة التدخين تقل المسافة التي يقطعها هؤلاء المدخنون عدوا. وتقدر هذه الدراسات أن كل سجارة يدخنها المدخن في اليوم تزيد المدة اللازمة لاستكمال السباق بمقدار أربعين ثانية. يشير الباحثون إلى أن تدخين 20 سجارة في اليوم تجعل المدخن يقطع مسافة السباق التي تبلغ 16 كيلومترا في نفس المدة التي يقطعها فيه غير المدخن الذي يزيد عمره باثنتي عشرة سنة، أي أن البالغ من العمر 42 عاما كما أن تدخين 20 سجارة في اليوم يدمر الأثر الإيجابي الذي يحدثه العدو مسافة 20 كيلومترا أسبوعيا في تحسين قوة التحمل، وهذا وبالإضافة إلى ما لاستخدام التبغ من تأثيرات على وظيفة الرئتين، فقد بينت الدراسات أن المقدرة على الأداء الرياضي الجيد تتأثر أيضا.

للمساعدة على الراحة والاسترخاء، وأن عدم ارتداء الأحذية الحديثة والمشى بقدمين حافيتين يخففان من ألم روماتيزم الركبة ويقللان أيضا من التلف في تركيبها الداخلية نتيجة للحد من تأثيرات القوى الضاغطة عليها بفعل حركات المشى حال ارتداء الأحذية المعتادة في القدمين. وتوصلوا إلى هذه النتيجة بعد مقارنة دقيقة لملاحظة مدى تأثير تراكيب مضلل الركبة وغيره من مفاصل الأطراف السفلى أثناء المشى بنوعية تحرك القدم عند ارتداء الحذاء وعند خلعه. ونشرت دراستهم، في مجلة التهاب المفاصل والروماتزم الصادرة في الولايات المتحدة. وإن السير على الأقدام دون أحذية ليس مهما فقط لتنظيم نهايات الأعصاب وإنما أيضا بالنسبة إلى الحركة على سطح غير مستو، كما أن المشى الحافي بطور ويطي بشكل متساو جميع العضلات، الأمر الذي لا ينطبق على السير على الأسطح الخشنة كالأسفلت أو الإسمنت.

وعدم المشى حافيا والجلوس لساعات طويلة وانقزال الرجلين من خلال السير بوضع واحد يخفف مرنة الأقدام أثناء الحركة، الأمر الذي يغير بشكل سيئ سيرنا ويعكس التوازن الضروري بين العضلات في الأرجل والأفخاذ وأيضا في الظهر، وشدت البحوث على أنه عند السير بأقدام حافية فإن الإنسان يمتلك بذلك الفرصة لتجنب المشاكل التي تقع في القدمين، ويؤكد الخبراء حسب مواقع ألمانية متخصصة خطأ الفكرة السائدة بأن "المشي الحافي يتسبب في برودة القدم أو أنه يضر بالكلية أو بأعضاء داخلية في الجسم".

وينصح الخبراء بالمشى الحافي لمدة ربع ساعة على الجليد في أيام الشتاء القارس، فهذا الأمر له فوائد صحية عديدة كما أنه يساعد في دفاة القدم طوال الليل، وأن المشى يساعد على حرق الدهون ومنع السمنة ويخفف الوزن ويؤخر خشونة المفاصل، كما أنه من أهم العوامل للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام.

ويقول الأطباء إن المشى بقدمين حافيتين يحدد العضلات خاصة في حال تعرضها للتعاب والاجهاد ويعمل على تقوية العضلات الضعيفة والمترهلة والأربطة المحيطة بالمفاصل ويساعدها باستمرار على أداء أقصى مدى حركي لها، والمشى على الأحجار يعد من أفضل وسائل التدليك، حيث يعمل على تنظيم الدورة الدموية لكل عضو من أعضاء الجسم، ويعزز جهاز المناعة ويساعد في حفز الجسم على إفراز هرمون أندروفين، الذي يشبه كيميائيا مادة المورفينين الذي يجعل الإنسان يشعر بالراحة والسعادة.

وقاية الإنسان من الإصابة بتشنجات القدم. ولفتت إلى أنه يمكن القيام بذلك في أي مكان، سواء في المنزل، أو على حشائش الحديقة، أو على رمال الشاطئ، ولا توجد مدة زمنية محددة للمشي دون حذاء. وتوصي الأشخاص الذين لا يعانون أمراضا في أقدامهم، بالمشى بأقدام عارية لقربية ساعة يوميا، ولا ينبغي على الإطلاق أن يمشي الإنسان دون حذاء لفترات طويلة للغاية، إذ تعمل الأحذية على حماية القدمين بفضل تصميمها وقدرتها على امتصاص الصدمات. وعندما يمشي الإنسان دون حذاء يصطدم كعبه كثيرا بالأرض، وبالطبع تسري هذه الصدمات لتصل إلى العمود الفقري. لذا تنصح شيل بعدم المشى كذلك بشكل زائد عن الحد، لا سيما بالنسبة إلى الأشخاص المصابين في الأساس بتشنجات القدم. وتوصلت دراسة حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن المشى على رمال البحر وخاصة الجافة بقدمين حافيتين، ينشط الغدد العرقية والنهائيات الحسية الموجودة في أخصم القدمين، حيث يوجد بالقدمين 7200 نهاية عصبية، تتصل بباقي أجزاء الجسم، من خلال الحبل الشوكي والدماغ. كما وجدت الدراسة أن المشى على الرمال بقدمين حافيتين يستهلك ضعف الطاقة اللازمة عند المشى مقارنة مع المشى على سطح صلب أو عند ارتداء حذاء. بالإضافة إلى ذلك يساعد المشى بقدمين حافيتين على الرمل على الاتصال مع الأرض، وهناك الكثير من الدراسات التي تؤكد فوائد هذا الاتصال أو ما يدعى بـ "التأريض" على الجهاز القلبي الوعائي والمناعة والدم وتخليص الجسم من الجذور الحرة.

ونظرا لأن المشى بأقدام عارية يعمل على تنشيط عضلات القدم، فإن تأثيره يضاها تأثير التمارين الرياضية للقدم نفسها. وأشارت الخبيرة الألمانية إلى أن المشى بأقدام عارية يساهم في تدفئة القدمين بصورة أفضل، ما يعود بالفائدة على النساء بصفة خاصة، لكونهن أكثر عرضة للإصابة ببرودة القدمين.

وتعمل المحفزات المتغيرة لدرجة الحرارة وتأثيرات التدليك المحتملة للأرضية على تعزيز الشعور بالدفاة بشكل إضافي، وللاستفادة من المشى بأقدام عارية، تنصح الخبيرة الألمانية كيند بضرورة تجريب أنواع مختلفة من الأرضيات، مثل الحدائق والمروج الخضراء والرمال والصخور والأسفلت.

كما يجب إدراك طبيعة الأرضيات المختلفة بوعي والشعور بدرجات الحرارة والإحساس بالجسم أثناء المشى بأقدام عارية، كما أنها توصي في نهاية اليوم بإجراء حمام للقدم

أكد مدربو اللياقة وأخصائيو العلاج الطبيعي أن ممارسة التمارين الرياضية على الرمال دون أحذية تقوي عضلات الساقين وتزيد مرونتها ولياقتها وتقل احتمال تعرضها للإصابات والكسور. وأوضحت جملة من البحوث العلمية أن ممارسة هذه الرياضة على الرمال أكثر فائدة ونجاعة من ممارستها على الطريق العادية. أفادت دراسة، نشرت في المجلة الأوروبية للعلوم ووظائف الأعضاء، أن المشى أو الركض على الرمال يساعد على تقوية المفاصل والعضلات ويحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي يحرقها الجسم عند المشى على طريق عادية. وأوضح معدو الدراسة أن المشى على الرمال يحرق سعرات حرارية أكثر من المشى على طريق عادية بمعدل 20-80 سعرة حرارية في كل ميل، وذلك كون الرمال تعد سطحاً غير مستو، وعند المشى أو الركض عليها فإن الجسد يبذل المزيد من الجهد ليحافظ على توازنه مما ينشط عضلات الجذازين العلوي والسفلي من الجسم ويحرق المزيد من السعرات الحرارية، إضافة لذلك فإنه يجعل المفاصل والعضلات أكثر ليونة وتصبح حركة الجسد أسهل. وينصح الخبراء المتمرنين عند المشى على الرمال بارتداء حذاء رياضي مناسب، أي لا يجب أن يمشى أو يركض حافي القدمين. من ناحية أخرى يجب أن تكون خطواته قصيرة ويجعل جسده مائلا إلى الأمام، كما عليه أن يحاول رفع ركبتيه إلى أقصى حد عند الركض، الأمر الذي يساعد في الحصول على جسد متناسق وصحي. والمشى على الرمال دون حذاء يعالج آلام القدمين، بل هو عادة ضرورية للحفاظ على سلامة القدمين وعلى الشكل الطبيعي لهما، فالحذاء يسبب ضغطا على جوانب القدمين وبالتالي يعيق حركة الدم في الأوعية، ولذلك ينصح الأطباء بممارسة رياضة المشى حافيا لأن هذا النوع من أنواع الرياضة ينشط مراكز حيوية في أسفل القدمين مما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وعلاج الدوالي. ويساعد المشى بقدمين حافيتين الأطفال على علاج تشوهات القدم والأقدام المسطحة ويمد الجسم بحيوية إضافية ويزيد القدرة على العمل ويرفع مستوى الطاقة في الجسم ويعالج أيضا التهاب المفاصل.

وفي دراسة أجريت عام 1992 تبين أن الأطفال الذين يلبسون الأحذية باستمرار يزيد احتمال الأقدام المسطحة لديهم بثلاثة أضعاف، وتبين أيضا أن الأحذية الضيقة يمكن أن تسبب تقوس الساقين للأطفال. وإن المشى بأقدام حافية يوميا يساهم في



المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

من أجل اشارككم توجهاوا إلى:  
المؤسسة الوطنية للاتصال،  
النشر والإشهار وكالة ANEP،  
المتواجدة بـ (1) نهج باستور - الجزائر.  
الهاتف الثابت:  
021 73 71 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81  
الهاتف:  
021-73-95-59  
البريد الإلكتروني:  
agence.regie@anep.com.dz  
programmation.regie@anep.com.dz

الطبع: **SAMPRAL**  
TD DIFFUSION COMMUNICATION

رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

الفاكس:  
023-78-57-70  
الهاتف:  
0541-76-26-27

العنوان:  
مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة بارقم 05-الجزائر-  
البريد الإلكتروني:  
Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية

**تابعونا على مواقع التواصل الإجتماعي:**

**لإشهاراتكم:**

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger  
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136  
Nif: 002016100092016  
00213 (0) 23 78 57 70  
www.dzair-tube.dz @dzairtube13@gmail.com

دزاير سپور، 2023/11/12

**BIT BAIT®**  
**BIO NON TOXIC**  
**100% ALGÉRIEN**  
**حماية آمنة**  
**Safe Protection**

12, Rue Hassen Benaamane Bir Mourad Rais Alger  
023 57 13 46 / 023 41 18 68  
0560 04 22 20 / 0550 60 01 66  
www.bitbaitint.com  
bitbait

SOLARIMPULSE | INNOVATION  
DECEMBER 2020  
EFFICIENT SOLUTION

دزاير سپور، 2023/11/12

**دزاير توب**  
TUBE  
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

**تابعونا على موقعنا الإلكتروني باللغات: العربية. الفرنسية. الإنجليزية:**

**لإشهاراتكم:**

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger  
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136  
Nif: 002016100092016  
00213 (0) 23 78 57 70  
www.dzair-tube.dz @dzairtube13@gmail.com

WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزاير سپور، 2023/11/12